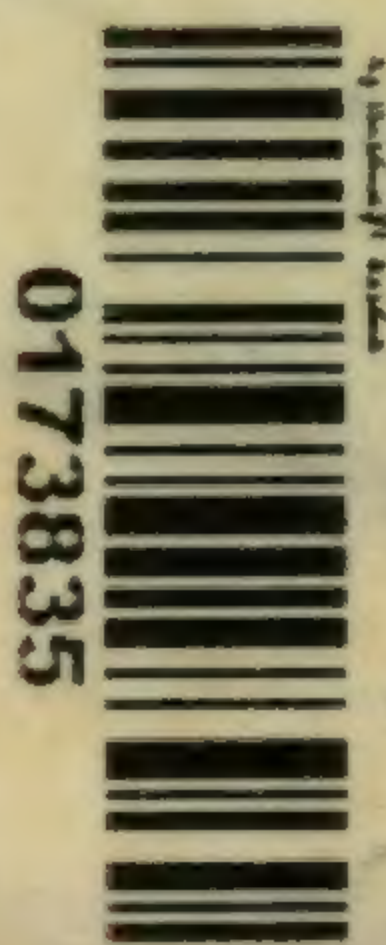


رهبر پخت و پز

به ضمیمه راهنمای تهیه غذاهای
ایرانی به انگلیسی

نوشته افسر رهنما



0173835

Bibliotheca Alexandrina



رہبر پخت ویز

رهبر پخت و پز

به ضمیمه راهنمای تهیه غذاهای ایرانی
به انگلیسی

نوشته افسر رهنا



کانون فرهنگی صدا

تلفن: ۶۳۹۲۸۱ فاکس: ۸۰۲۶۴۴۳

کوی نصر (گیشا) کوچه ۳۶، شماره ۱۷

صندوق پستی ۱۱۱-۱۴۴۷۵ کد پستی ۱۴۴۸۹

- رهبر پخت و پز
- نوشته: افسر رهنما
- ویرایش: محمد سیدانخلاق
- طرح روی جلد: شبیم متین مهر
- حروفچینی: مؤسسه فرهنگی امید
- طراحی و نظارت بر چاپ: کانون فرهنگی صدا
- چاپ اول: ۱۳۷۴
- تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
- چاپ:
- کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

به نام خداوند بخشنده مهربان

شکر که این نامه به عنوان رسید
زودتر از عمر به پایان رسید

پیشگفتار

از همان دوران کودکی علاقه زیادی به آشپزی داشتم و از همین رو مادرم و افراد دیگری که در آشپزخانه بودند دائم از دخالت‌های اغلب بیجای من در آشپزخانه داد و فریادشان بلند بود. اما همین علاقه و توجه به آشپزی باعث شد که خیلی زود و برای اولین بار در هشت سالگی برای پدرم کباب قارچ کوهی درست کنم که با اعتراض اطرافیان روبرو شدم. اما در دوازده سالگی با استفاده از کتاب تدبیر منزل سوهان عسلی درست کردم که اتفاقاً بسیار مورد توجه قرار گرفت و انگیزه‌ای شد برای فعالیت‌های بعدی.

راه و رسم آشپزی را تقریباً از مادرم آموختم و در کنار آن نقاشی و خیاطی و نواختن ویلون را نیز فرا گرفتم. در فراز و نشیب این آموختن‌ها پدرم همواره مشوق من بود. در آن موقع به دلیل نبود امکانات و وسایل آشپزی و آشپزخانه و ناشناخته بودن تکنولوژی و علوم مربوط به تغذیه، تهیه و تدارک غذا به آسانی امروز نبود. اما امروزه به موازات توسعه صنایع غذایی و علوم تغذیه، امکانات تسهیلات فراوانی موجود است که با توسل به آنها می‌توان به راحتی به تهیه و تدارک غذاهای گوناگون پرداخت. با این همه علیرغم توسعه و گسترده‌گی امکانات مربوط به تغذیه هنوز هستند خانم‌ها و دختران جوانی که بعضاً در آستانه ازدواج و تشکیل خانواده با تهیه و تدارک و آماده کردن غذاها آشنا نیستند و اغلب مدتها بعد از ازدواج، برای درست کردن غذا به آشنایان و فامیل نزدیک خود متوسل می‌شوند و حتی تعدادی به همین دلیل، یعنی بلد نبودن آشپزی، از ازدواج و تشکیل خانواده ابا دارند و برای این کار خود، به دلایل دیگری متوسل می‌شوند. از طرف دیگر تعدادی از دختران جوان بعد از ازدواج تازه به صرافت می‌افتند که از طریق کتاب و مجله و مطالب مربوط به آشپزی و با اتکا به قابلیت‌های خود با فن آشپزی آشنا شوند. اما این گروه اخیر نیز غالباً به نتایج مطلوب دست نمی‌یابند. زیرا اغلب کتابهای آشپزی متأسفانه دستورهای روشن و آزمایش شده‌ای ندارند و میزان و مقدار مواد مورد نیاز در هر غذا بیشتر ذهنی تنظیم و نوشته شده و همین امر باعث می‌شود نوآموزان برای درست کردن اغلب غذاها با مشکل مواجه شوند و در آغاز کار عطای آشپزی و آشپزخانه را به لقایش ببخشند.

زمانی که به تشویق همسرم شادروان عبدالله رهنما تصمیم گرفتم تجربیات چندین ساله خود در زمینه آشپزی را به رشته تحریر درآورم با مشکلات و مسائل نوآموزان و طالبان فراگیری آشپزی

به خوبی آشنا بودم و می دانستم که برای تدوین هر کتابی در زمینه آشپزی لازم است همه غذاها مجدداً تهیه و آزمایش شوند. به همین دلیل طرز تهیه اکثر غذاها و مواد مورد نیاز آنها بارها و بارها آزمایش شده و بعد از اطمینان از صحت جزئیات آن، به رشته تحریر درآمده است. اما این نکته را همین جا اضافه کنم که نوع مواد غذایی، ذائقه و سلیقه مصرف کننده و حتی شرایط اقلیمی عواملی هستند که ناگزیر بر نتیجه نهایی، یعنی غذایی که آماده کرده اید، تأثیر می گذارد. بنابراین با آنکه اغلب غذاهای مندرج در کتاب بارها و بارها به طور آزمایشی تهیه، آماده و حتی مصرف شده با وجود این لازم است نوآموزان و کسانی که می خواهند با استفاده از این کتاب آشپزی کنند خود مجدداً این غذاها را، البته در ابتدای کار با مواد بسیار کم آزمایش و تمرین کنند. مطمئناً بعد از یکی دو بار، غذایی که تهیه می کنید مطابق با ذوق و ذائقه شما خواهد بود.



کتابی که پیش رو دارید در دو قسمت فارسی و انگلیسی تنظیم شده است: در قسمت فارسی که خود به ۲۵ بخش تقسیم می شود مواد مورد نیاز و طرز تهیه اغلب غذاهای ایرانی و فرنگی به تفصیل آمده است. در انتهای کتاب، طرز تهیه تعدادی از غذاهای سنتی ایرانی و همچنین طرز تهیه بعضی از مرباها و ترشیاها به انگلیسی آورده شده است که شاید برای بعضی از خوانندگان خارجی علاقه مند به غذاهای ایرانی یا احیاناً بعضی از هموطنان جوان مقیم خارج از کشور مورد استفاد باشد. مواد مورد نیاز اغلب غذاهایی که در بخش فارسی و انگلیسی ذکر شده برای ۴ تا ۶ نفر پیش بینی شده است. بدیهی است با افزایش تعداد مهمانان یا افراد خانواده لازم است به تناسب آن، میزان مواد مورد نیاز تغییر کند.

نکته دیگری که یادآوری آن خالی از فایده نخواهد بود میزان مصرف روغن در غذاهای مختلف است. همان طور که اطلاع دارید این روزها غالب بیماریها ناشی از مصرف چربی و روغن اضافی است. بنابراین توصیه می شود که برای تهیه و درست کردن غذاهایی که در این کتاب آمده میزان روغن مصرفی خود را نصف کنید. مطمئناً کاهش میزان روغن تأثیر فراوانی در صحت و سلامتی شما خواهد داشت.

در سراسر کتاب من از درجه فارنهایت استفاده کرده ام که در متن با حرف (F) مشخص شده است. در صورت لزوم می توانید برای تبدیل درجه فارنهایت به سانتیگراد از فرمول زیر استفاده کنید:

$$F = C \times \frac{9}{5} + 32$$

□

نام کتاب، رهبر پخت و پز، پیشنهاد همسرم شادروان عبدالله رهنما بوده است. شادروان عبدالله رهنما نویسنده و شاعر توانایی بود و بیش از ده جلد کتاب به رشته تحریر درآورد. در عنوان اغلب کتابهایش از لفظ «رهبر» بهره می گرفت. از جمله رهبر عشق که بارها تجدید چاپ شد و رهبر فوتبال و رهبر خط و...

در پایان از دوست بزرگوار آقای دکتر ارمجانی که بخش‌بندی و تدوین اولیه کتاب مرهون زحمات ایشان است و همچنین از کانون فرهنگی و هنری صدا که عهده‌دار چاپ این اثر بوده‌اند و به ویژه از آقای محمد سید اخلاقی که ویرایش نسخه نهایی کتاب حاصل کار ایشان است کمال امتنان را دارم.

در هر حال تألیف این اثر را به همسر، شادروان عبدالله رهنما، و فرزندان عزیزم فرشته و دارا و ایرج که هر سه در فن آشپزی ماهر هستند، تقدیم می‌کنم.

افسر رهنما / پاییز ۱۳۷۳

فهرست

بخش اول: مقدمات آشپزی	
لوازم آشپزخانه	۳
اندازه گیری مواد غذایی	۳
سبزیهای معطر	۴
چاشنی ها	۶
طرز پخت برنج	۶
طرز پخت دمی برنج	۷
چلو	۷
کته	۸
بخش دوم: پلوها	
آلبالو پلو	۹
اسلامبولی پلو	۱۰
بادنجان پلو	۱۰
باقلا پلو	۱۱
بره پلو	۱۱
بو قلمون پلو	۱۲
ته چین	۱۲
رشته پلو	۱۳
سبزی پلو	۱۴
شبت پلو	۱۴
شیرازی پلو	۱۵
شیرین پلو	۱۶
عدس پلو	۱۶
قارچ پلو	۱۷
قورمه سبزی پلو	۱۷
قیمه پلو	۱۸
کلم پلو	۱۹
کلم قمری پلو	۱۹
قیمه به پلو	۲۰
لوبیا پلو	۲۰
پلوی لوبیا چشم بلبلی با شبت	۲۱
پلوی لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز با شبت	۲۱
ماش پلو	۲۲
مرغ پلو بازیره و زرشک	۲۲
مرصع پلو	۲۳
مصالح پلو	۲۳
والک پلو	۲۴
نخود پلو	۲۴
هویج پلو	۲۵
دمی ساده	۲۵
دمی اسپانیایی	۲۵
دمی باقلا	۲۶
دمی زیره و زعفران	۲۶
دمی شبت یا گشنیز	۲۶
دمپختک	۲۷
شله بریان	۲۷
کته قالبی	۲۷
شیر برنج	۲۸
بالدی	۲۸
بخش سوم: خورشها	
خورش اسفناج	۳۰
خورش آلو	۳۱
خورش سیب زمینی	۳۱
خورش انار آویج مرمری	۳۱
خورش باقلا سبز و شبت	۳۲
خورش باقلا قاتق رشتی	۳۲

خورش بادنجان.....	۳۳	خورش مستجن.....	۴۷
خورش براکلی.....	۳۳	میرزا قاسمی.....	۴۷
خورش بامیه.....	۳۴	خورش نارنگی.....	۴۸
خورش به.....	۳۴	ناز خاتون.....	۴۹
خورش تازه کباب.....	۳۴	خورش هویج و آلو.....	۴۹
خورش تاس کباب.....	۳۵	خورش هویج با نخود سبز.....	۴۹
خورش ترشی شامی.....	۳۵	هویج بیج.....	۵۰
خورش ترشی تره.....	۳۶		
خورش چغاله بادام.....	۳۶	بخش چهارم: آشها	
دال پادنجان.....	۳۷	آش آلو.....	۵۱
دال هندی.....	۳۷	آش آب غوره.....	۵۱
خورش رشتی.....	۳۸	آش آب لیمو.....	۵۲
خورش ریواس.....	۳۸	آش آب نارنج.....	۵۲
خورش سیب سبز.....	۳۸	آش اماج.....	۵۲
خورش غوره آویج.....	۳۹	آش انار.....	۵۳
خورش فسنجان.....	۳۹	آش جو.....	۵۴
خورش قارنج.....	۴۰	آش رشته.....	۵۴
خورش قرمه سبزی.....	۴۰	آش ساک.....	۵۵
خورش قیمه.....	۴۱	آش سرکه چغندر.....	۵۵
خورش قیمه پادنجان.....	۴۱	آش شله قلمکار.....	۵۶
خورش قیمه به.....	۴۱	آش کشک.....	۵۶
قیمه کدو.....	۴۲	آش ماست.....	۵۷
خورش کاری.....	۴۲	آش ماش.....	۵۷
خورش کاری با ماست.....	۴۳	آش بلغور.....	۵۷
کال کباب.....	۴۳		
کدوی ورقه.....	۴۳	بخش پنجم: کوفته‌ها و دلمه‌ها	
خورش کدو حلوائی.....	۴۴	کوفته برنجی.....	۵۹
خورش کرفس.....	۴۴	کوفته تبریزی.....	۶۰
خورش کرفس با نعناع و جعفری.....	۴۵	کوفته سماق.....	۶۰
خورش کنگر یا قیمه کنگر یا کنگر با نعناع و جعفری.....	۴۵	کوفته شبت و باقلا.....	۶۰
خورش گل کلم.....	۴۵	کوفته نخودچی.....	۶۱
خورش لوبیای سبز.....	۴۶	دلمه پادنجان.....	۶۱
خورش مرغ ترش.....	۴۶	دلمه برگ مو.....	۶۲
		دلمه برگ لادن.....	۶۳

۶۴..... دلمه پیاز	۷۵..... آبگوشت کلم قمری
۶۴..... دلمه فلفل سبز یا قرمز	۷۶..... آبگوشت گندم
۶۴..... دلمه کدو سبز	۷۶..... آبگوشت لپه
۶۴..... دلمه کلم برگ	۷۶..... آبگوشت غوره
۶۵..... دلمه برگ کاهو	۷۶..... آبگوشت لیمو و گوجه فرنگی
۶۵..... دلمه گوجه فرنگی	۷۷..... آبگوشت نعناع جعفری
	۷۷..... آبگوشت به
بخش ششم: کوکوها	۷۷..... آبگوشت زعفران
۶۶..... کوکوی بادنجان	۷۸..... اشکنه آلو
۶۷..... کوکوی تره با گردوی چرخ کرده	۷۸..... اشکنه ساده
۶۷..... کوکوی اسفناج	۷۹..... اشکنه شنبلیله
۶۸..... کوکوی دنبان زمینی	۷۹..... اشکنه ماست
۶۸..... کوکوی سیب زمینی	۷۹..... کله جوش
۶۸..... کوکوی سبزی	
۶۹..... کوکوی شبت و باقلا	بخش هفتم: مرغ و ماهی
۶۹..... کوکوی کدو سبز	۸۰..... مرغ کاکا
۷۰..... کوکوی کنگر	۸۱..... مرغ سرخ کرده با پنیر و قارچ
۷۰..... کوکوی گل کلم	۸۱..... مرغ با خامه و برنج و کاری
۷۰..... کوکوی سیب زمینی با پیازچه	۸۲..... مرغ قهر کرده
۷۱..... کوکوی گوشت	۸۳..... کتلت مرغ
۷۱..... کوکوی لوبیا سبز	۸۳..... مرغ کاسرول
۷۱..... کوکوی ماهی	۸۴..... مرغ با کلم و کنجد
۷۲..... کوکوی مرغ	۸۴..... مرغ ترد
	۸۵..... مرغ هولناک
بخش هفتم: آبگوشتها و اشکنه‌ها	۸۵..... سینه مرغ کامی بادام زمینی
۷۳..... آبگوشت ساده	۸۵..... مرغ پری رخ
۷۴..... آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی و غوره	۸۶..... مرغ بنی
۷۴..... آبگوشت بزباش	۸۶..... مرغ پاپریکا
۷۴..... آبگوشت تره و لوبیا	۸۷..... مرغ با آب پرتقال
۷۴..... آبگوشت سیب و آلبالو	۸۷..... جوجه کباب
۷۴..... آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی	۸۷..... کیوسکی
۷۵..... آبگوشت قیسی و آلو	۸۸..... بوقلمون سخنگو
۷۵..... آبگوشت کشک	۸۸..... بوقلمون در فر
۷۵..... طرز تهیه نعناع داغ	۸۹..... مرغ با ژله

بخش دهم: خوراکیهای گیاهی

قلیه بادنجان.....	۱۰۰
قلیه اسفناج.....	۱۰۰
یتیمچه بادنجان.....	۱۰۱
بورانی اسفناج.....	۱۰۱
بورانی خیار.....	۱۰۱
بورانی بادنجان.....	۱۰۲
بورانی کدو سبز.....	۱۰۲
بورانی کنگر.....	۱۰۲
بورانی کرفس.....	۱۰۲
بورانی اسفناج و سیب زمینی.....	۱۰۲
قلیه کدو تنبل یا کدو حلوائی با عدس.....	۱۰۳
نرگسی اسفناج یا گل در چمن.....	۱۰۳
بورانی لبو.....	۱۰۳
کوبه نادا.....	۱۰۴
بامیه با پنیر.....	۱۰۴
بادنجان آب پز با پنیر هلندی.....	۱۰۴
کدوی سبز با سیب زمینی و پنیر.....	۱۰۵
براکلی با پنیر.....	۱۰۵
بادنجان بریان.....	۱۰۶
کدو سبز بارب گوجه.....	۱۰۶
کدوی آب پز با ماست و سیر.....	۱۰۶
کدو سبز با گوجه فرنگی.....	۱۰۷
آندیو.....	۱۰۷
لوبیا سبز.....	۱۰۸
لوبیا و سیب زمینی و بامیه.....	۱۰۸
هویج با خامه.....	۱۰۸
تره فرنگی.....	۱۰۹
کلم دلمه‌ای.....	۱۰۹
آرتیشو.....	۱۰۹
حبوبات.....	۱۱۰
لوبیا سفید.....	۱۱۰
لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز.....	۱۱۰
لوبیا چشم بلبلی و نخود و لوبیا سفید درشت ...	۱۱۱

مرغابی یا غاز با پرتقال و نارنگی.....	۸۹
مرغابی وحشی یا قرقاول.....	۹۰
ماهی سفید یا آزاد.....	۹۰
ماهی سفید با سس.....	۹۱
ماهی قزل آلا.....	۹۱
ماهی سفید درسته بارب انار.....	۹۲
ماهی سرخو.....	۹۲
ماهی دودی.....	۹۲
ماهی رداسناپر.....	۹۲
کباب ماهی.....	۹۲

بخش نهم: انواع غذا با تخم مرغ

تخم مرغ عسلی.....	۹۳
تخم مرغ پوشت یا چینی.....	۹۳
بقچه تخم مرغ.....	۹۳
املت ماهی.....	۹۴
املت موز.....	۹۴
املت ماکارونی.....	۹۴
املت گوشت یا زبان.....	۹۴
املت مخلوط.....	۹۵
تخم مرغ توپر.....	۹۵
مرغانه تخم مرغ.....	۹۵
تخم مرغ نیمرو.....	۹۶
املت قارچ.....	۹۶
املت سیب.....	۹۶
املت لوبیا چیتی.....	۹۷
املت گوجه فرنگی.....	۹۷
املت سبزی.....	۹۷
خاگینه.....	۹۷
املت پیازچه و جعفری.....	۹۷
املت لوبیا سبز.....	۹۸
خاگینه هویج و فلفل سبز.....	۹۸
خاگینه گوجه فرنگی.....	۹۸
خاگینه بادنجان.....	۹۹

لوبیا چیتی با بادنجان و فلفل سبز و لوبیا سبز	۱۲۵..... پاستا یا اسپاگتی در دیس
و گوجه فرنگی.....	۱۲۵..... اسپاگتی با قارچ
درست کردن کرپ.....	۱۲۵..... پیزا (پیتزا) پاستا
کرپ.....	۱۲۶..... کتلت
کرپ توت فرنگی با کرم.....	۱۲۶..... کتلت جگر
کرپ سوزت.....	۱۲۷..... کتلت سیب زمینی
کرپ اسفناج.....	۱۲۷..... کتلت مرغ
خمیر کیش.....	۱۲۷..... کتلت مغز
کیش قارچ.....	۱۲۸..... کتلت دنبلان
کیش براکلی.....	۱۲۸..... کتلت لوبیا چشم بلبلی
کیش پنیر سویسی.....	۱۲۸..... ژینگوی گوسفند
کیش اسفناج.....	۱۲۹..... خوراک ماهیچه
سوفله.....	۱۲۹..... راگو
سوفله سبزیها.....	۱۳۰..... شاتو بریان
سوفله قارچ.....	۱۳۰..... تورندو
گراتن بادنجان.....	۱۳۱..... کتلت با ماست
گراتن کدو سبز.....	۱۳۲..... رست بیف
بخش یازدهم: خوراکهای فرنگی	
سوغات مارکوپولو، اسپاگتی.....	۱۳۲..... دست پیچ
سوفله مرغ با ماکارونی.....	۱۳۳..... کتلت دسته دار
اسپاگتی.....	۱۳۳..... دست پیچ بلبل
فتوچینی.....	۱۳۴..... رولت گوشت
لارانیایا.....	۱۳۵..... اسکالپ
ورمیلی.....	۱۳۵..... بیف استروگانف
راویولی.....	۱۳۶..... بیفتک
سس ریحان.....	۱۳۶..... قیمریزه
ماکارونی با مرغ و نخود سبز.....	۱۳۶..... خمیر بیریزه با گوشت
ماکارونی با کدو سبز و تخم مرغ.....	۱۳۷..... کتلت شطرنج
ماکارونی با خیار.....	۱۳۸..... پات چاپ
تنبل اسپاگتی.....	۱۳۸..... سرلون استیک در پاکت
خوراک ماکارونی.....	۱۳۹..... گوشت تریاکی
سس اسپاگتی.....	۱۳۹..... موساکا
سس ریحان.....	۱۴۰..... کباب دیگی
	۱۴۰..... اسپر ریپ
	۱۴۰..... سرلون استیک به طرز قدیم

کباب شامی ۱۴۱	سالاد روسی ۱۵۴	
شامی با آرد نخودچی ۱۴۱	سالاد سیب زمینی ۱۵۵	
شامی لپه ۱۴۲	سالاد سیب زمینی با سوپیسون ۱۵۵	
کباب تابه‌ای ۱۴۲	سالاد عدس با کلم سفید ۱۵۶	
نوع دیگر کباب ۱۴۳	سالاد کاهو و سبزی ۱۵۶	
بریان ۱۴۳	سالاد کرفس مینا ۱۵۶	
همبرگر ۱۴۴	سالاد کرفس ۱۵۷	
خمیر پیراشکی ۱۴۴	سالاد سانگالیز ۱۵۷	
گوشت پیراشکی ۱۴۵	سالاد ساعت ۱۵۷	
زبان گاو ۱۴۵	سالاد کرفس با ماهی تن - سالاد فری ۱۵۸	
زبان با سس هویج ۱۴۶	سالاد شلغم ۱۵۸	
خوراک مغز ۱۴۶	سالاد کدو سبز ۱۵۹	
خوراک قلوه ۱۴۷	سالاد لوبیا سفید ۱۵۹	
سیرابی گوسفند ۱۴۷	سالاد کرو دیته ۱۵۹	
کله و پاچه گوسفند ۱۴۸	سالاد ماری ۱۶۰	
پاچه ۱۴۸	سالاد مدرس ۱۶۰	
جغور بغور ۱۴۸	سالاد مریم ۱۶۰	
دنبلان ۱۴۹	سالاد ماکارونی ۱۶۱	
کباب جگر گوسفند ۱۴۹	سالاد لبو ۱۶۱	
کباب دل و قلوه ۱۴۹	سالاد لیلی ناز ۱۶۱	
بخش دوازدهم: سالادها		
سس سالاد ۱۵۰	سالاد کامی ۱۶۲	
سالاد اسفناج ۱۵۰	سالاد میوه ۱۶۳	
سالاد بادنجان ۱۵۱	سالاد طالبی و هندوانه ۱۶۳	
سالاد آووکادو با پینات ۱۵۱	سالاد مخلوط ۱۶۳	
سالاد براکلی و اتر چسناک و قارچ ۱۵۲	بخش سیزدهم: سبزیها	
سالاد اندیو (شیکوری) ۱۵۲	بامیه ۱۶۴	
سالاد آسان ۱۵۲	بادنجان ناش ۱۶۵	
سالاد برنج و مرغ ۱۵۲	اسفناج و ماست ۱۶۵	
سالاد بلغور ۱۵۳	اسفناج با خامه ۱۶۵	
سالاد باقلا تاره ۱۵۳	دوری اسفناج با تخم مرغ و زیتون ۱۶۶	
سالاد الویه ۱۵۳	حلقه اسفناج ۱۶۶	
سالاد خیار و گوجه فرنگی ۱۵۴		

۱۷۹..... سس سرکه با ماست	۱۶۷..... آنديو
۱۷۹..... سس قارچ	۱۶۷..... پیاله سیب زمینی
۱۷۹..... سس گوجه فرنگی تازه	۱۶۷..... دلمه سیب زمینی
۱۸۰..... سس مایونز	۱۶۸..... سیب زمینی آنا
۱۸۰..... سس نشاسته	۱۶۸..... سیب زمینی کاکا
۱۸۱..... سس قارچ با گوجه فرنگی	۱۶۹..... سیب زمینی پیچ
۱۸۱..... سس رمولاد	۱۶۹..... خمیر آن
۱۸۲..... سس زنجبیل	۱۷۰..... سیب زمینی چیپس
۱۸۲..... سس ساده	۱۷۰..... سیب زمینی خلال یا انگشتی یا قیমে‌ای
۱۸۲..... سس کاری	۱۷۰..... پوره سیب زمینی
۱۸۲..... سس سبز	۱۷۰..... سیب زمینی با گلپر و سرکه
۱۸۳..... سس هلندی	۱۷۰..... هویج پخته با شکر
۱۸۳..... سس سوییز	۱۷۱..... هویج ویشی
۱۸۳..... سس برای مرغ	۱۷۱..... هویج پیچ
۱۸۳..... سس سوپریم	۱۷۱..... هویج با آب لیمو
۱۸۴..... تارتار سس	۱۷۱..... هویج رنده با اسپاگتی
۱۸۴..... سس به آرنز	۱۷۲..... راتاتو
۱۸۴..... سس کارامل	۱۷۲..... کرفس یونانی
۱۸۵..... سس فوندی گوجه فرنگی	۱۷۳..... کاهو با خامه
۱۸۵..... سس هزار جزیره	۱۷۳..... کدو حلوائی
۱۸۵..... نوع دیگر سس کاری	۱۷۳..... کدو حلوائی با عدس
۱۸۶..... سس ثعلب	۱۷۴..... قارچ سرخ شده با سارکریم
۱۸۶..... سس آب مقدس	۱۷۴..... گل کلم با مزه
۱۸۶..... سس سیر با کره	۱۷۴..... کدو پنیر زرين
	۱۷۵..... کدو سبز با قارچ
بخش پانزدهم: سوپها	۱۷۵..... قارچ با گوجه فرنگی و کرن فلکس
۱۸۷..... آبدوغ خیار	۱۷۶..... قارچ با ابراکلی
۱۸۸..... سوپ آلبالو	۱۷۶..... قارچ سرخ شده با سیب زمینی
۱۸۸..... سوپ اسفناج	
۱۸۹..... نخود آب	بخش چهاردهم: سس‌ها
۱۸۹..... سوپ برنج	۱۷۷..... سس سفید
۱۸۹..... سوپ روستا	۱۷۸..... سس بشامل
۱۹۰..... سوپ چغندر	۱۷۸..... سس خامه
۱۹۰..... سوپ عدس	۱۷۸..... سس خامه تند با سس گوجه

سوپ کدو سبز ۱۹۰	کیک با کاکائو و خامه ۲۰۵	
سوپ گل کلم ۱۹۱	کیک با خلال بادام بوداده ۲۰۵	
سوپ گوجه فرنگی ۱۹۱	کیک کشمش ۲۰۶	
سوپ گوشت ۱۹۲	پاتاشو یا نارنجک نان خامه‌ای ۲۰۶	
سوپ لوبیا سفید یا چیتی ۱۹۲	کرم پانیسیه ۲۰۷	
حلیم گوشت ۱۹۲	دونات ۲۰۷	
حلیم بادنجان ۱۹۳	پنچیک ۲۰۸	
بخش شانزدهم: ساندویچها		
ساندویچ مرغ ۱۹۵	ناپلیون خمیر مادر ۲۰۸	
ساندویچ تخم مرغ و خیار ۱۹۵	کیک هویج با آلو و کشمش ۲۰۹	
ساندویچ پاته جگر ۱۹۵	کیک کدو ۲۱۰	
ساندویچ خاویار ۱۹۶	نان گردویی ۲۱۰	
ساندویچ سوسیس و سیب زمینی ۱۹۶	نان پنجره‌ای ۲۱۱	
کلاب ساندویچ ۱۹۶	کیک پرتقال ۲۱۱	
سینی ساندویچ ۱۹۷	بخش نوزدهم: دسرها	
ساندویچ گوشت کوبیده ۱۹۷	کرم پارفه ۲۱۲	
بخش هفدهم: پیتزای خانگی و تهیه نان		
خمیر پیتزا ۱۹۸	کارامل ۲۱۲	
سس پیتزا ۱۹۹	بسوشین ۲۱۳	
طرز تهیه نان با آرد سبوس دار ۱۹۹	ژلاتین سه رنگ ۲۱۳	
نان خشک ۲۰۰	کرم ۲۱۴	
نان فرانسه ۲۰۰	کرم کارامل ۲۱۴	
بخش بیستم: کمپوتها، مرباها و شربتها		
بخش هجدهم: بیسکویتها و کیکها		
بیسکویت یا نان کره با پینات ۲۰۲	کمپوت توت فرنگی ۲۱۵	
بیسکویت آبی کرکی ۲۰۳	کمپوت سیب ۲۱۵	
بیسکویت شارلوت ۲۰۳	کمپوت ریواس ۲۱۶	
شارلوت ۲۰۳	کمپوت گلابی ۲۱۶	
بان گربه ۲۰۴	مربای هویج ۲۱۶	
کیک ۲۰۴	مربای پوست لیمو ترش سبز و پرتقال ۲۱۷	
اسفنج کیک ساده ۲۰۴	مربای آلو زرد ۲۱۷	
رولت ۲۰۵	مربای آلبالو ۲۱۷	
	مربای انجیر ۲۱۸	
	مربای به ۲۱۸	
	مربای زغال اخته ۲۱۸	

۲۳۱..... کلفس	۲۱۸..... مربای پوست نارنگی
۲۳۲..... باقلوا	۲۱۹..... مربای تمشک
۲۳۳..... شربت باقلوا	۲۱۹..... مربای شفاقل
۲۳۳..... باقلوای اسلامبولی	۲۱۹..... مربای بهار نارنج
۲۳۳..... گورزی	۲۲۰..... سکنجبین
۲۳۳..... جوشواره	۲۲۰..... شربت به لیمو
۲۳۳..... خنجر	۲۲۱..... شربت پیدمشک
۲۳۳..... نان نخودچی	۲۲۱..... شربت آب لیمو
۲۳۳..... نان برنجی	۲۲۱..... شربت آلبالو
	۲۲۱..... شربت پرتقال
	۲۲۲..... شربتهای دیگر

بخش بیست و سوم: چند نوع دسر بعد از غذا

۲۳۵..... رولیا	
۲۳۵..... نان سوخاری	بخش بیست و یکم: حلواها
۲۳۶..... یخ در بهشت	۲۲۳..... حلوای پوست نارنگی
۲۳۶..... تارت توت فرنگی	۲۲۳..... حلوای گل زرد یا گل به
۲۳۷..... پات سابه	۲۲۴..... تر حلوا
۲۳۷..... تارت لت	۲۲۴..... حلوای آرد گندم
۲۳۸..... پودینگ ساکسون	۲۲۵..... کاجی آردبرنج
۲۳۸..... گلابی درسته	۲۲۵..... حلوای نشاسته
۲۳۹..... مرس شکلات	۲۲۵..... شله زرد
۲۳۹..... پودینگ لیموترش	۲۲۶..... حلوای برشتوک
۲۳۹..... پرتقال ورقه یا آمبروسیا	۲۲۶..... حریره بادام
۲۳۹..... سون آپ با ژلاتین سبز	۲۲۶..... حلوای هویج
۲۴۰..... دسر موز یا توت فرنگی	۲۲۷..... رنگینک
۲۴۰..... سیب درسته با ژلاتین و خامه	۲۲۷..... نان گردویی با آب پرتقال
۲۴۱..... پلومبیر	۲۲۷..... خرما و گردوی لوله با نارگیل
۲۴۱..... حصیر کارامل	۲۲۸..... توت

بخش بیست و چهارم: ترشیاها

۲۴۲..... ترشی آلبالو	بخش بیست و دوم: چند نوع شیرینی ایرانی و دسر
۲۴۲..... ترشی انبه	۲۲۹..... پفک ساده یا مارنگ با زعفران
۲۴۳..... ترشی انبه تازه	۲۳۰..... سوهان عسلی
۲۴۳..... ترشی ارگیل	۲۳۰..... بیسکویت قاشقی
۲۴۳..... ترشی انگور	۲۳۰..... گوش فیل
	۲۳۱..... نان گل کوب

۲۴۸ دالار	۲۴۴ ترشی بادنجان لیته
۲۴۹ فالوده سنتی	۲۴۴ ترشی پسته سبز
۲۴۹ ترخنه دوغ	۲۴۴ ترشی پیاز
۲۴۹ سرکه شیر	۲۴۴ ترشی خیار
۲۴۹ بلغور	۲۴۴ ترشی زال زالک
۲۴۹ خیارشور	۲۴۴ ترشی سیر
۲۵۰ پنیر	۲۴۵ ترشی گردو
۲۵۰ ماست	۲۴۵ ترشی فلفل سبز
۲۵۰ سمنو	۲۴۵ ترشی گلپر
۲۵۱ قاووت	۲۴۶ ترشی گل کلم
۲۵۱ جیم جیم	۲۴۶ ترشی خرما
۲۵۲ بادام بوداده	۲۴۶ ترشی مخلوط
۲۵۲ بادام خام	۲۴۶ ترشی هفت بیجار
۲۵۲ تخمه کدو	۲۴۶ ادویه ترشی
۲۵۲ تخمه هندوانه	۲۴۷ طریقه سرکه انداختن
۲۵۲ بادام زمینی	۲۴۷ غوره غوره
۲۵۲ نخودچی	
۲۵۳ آجیل شیرین	بخش بیست و پنجم: متفرقه
1-35 بخش انگلیسی	۲۴۸ رب گوجه فرنگی
	۲۴۸ آرد برنج

بخش اول

مقدمات آشپزی

آموختن فن آشپزی برای یک کدبانو هم لازم و هم وسیله تفریح و سرگرمی است. در قدیم بیشتر منازل آشپز داشتند. اگر خانم خانه با هنر آشپزی آشنائی کافی نداشت نمی توانست دستور غذا را به آشپز بدهد.

بد نیست که بانوان جوان از طرز خانه داری و آشپزی مادر بزرگهای خویش باخبر شوند. در خاطرم است کودک که بودم شب قبل از مهمانی یک سفره چرمی که پشت آن پارچه ای با گل های رز قرمز بود وسط اتاق پهن می کردند و روی آن سفره سفید می انداختند که چربی غذا به فرش نرسد. و دور سفره پتو پهن می کردند. بشقاب و قاشق و مربا و ترشی را شب در سفره می گذاشتند. روز مهمانی دوغ، شربت آلبالو، سکنجبین و به لیمو را در تنگ های گلو باریک می ریختند و به فاصله روی سفره قرار می دادند. بعد یخ در بهشت، حلوا و شله زرد را با نان و سبزی خوردن و پنیر دور سفره می چیدند. موقع غذا قاب های بزرگ برنج و ظرف های خورشت را که معمولاً چهار گوش و گود بود با غذاهای دیگر در سفره می چیدند.

قبل از غذا خدمتکار با آفتابه و لگن و یک سینی که در آن صابونی کوچک بود و یک حوله که روی دستش بود جلوی میهمانها می نشست و هر کس می خواست با دست غذا بخورد دستها را با صابون می شست و با حوله خشک می کرد. بعد همگی سر سفره می رفتند.

شاید جوانان این دوره ندانند در قدیم خانمها خودشان را چطور سرگرم می کردند. در آن دوره وسایل تفریح مانند رادیو و تلویزیون و سینما وجود نداشت و مهمانی رفتن هم بسیار کم بود. بدین جهت خانم ها خودشان را با فعالیتهای مختلف که بعضی از آنها را برایتان شرح می دهم سرگرم می کردند.

فصل پاییز موقع گرفتن و خشک کردن سبزیهای مختلف بود که پس از خشک شدن در شیشه‌های دهان گشاد می‌ریختند و در آن را محکم می‌بستند تا در زمستان مصرف کنند چون اغلب سبزی‌ها در زمستان پیدا نمی‌شد. بیشتر منازل انبارهای بزرگی داشتند. اول پائیز انواع حبوبات را می‌گرفتند و پس از پاک کردن در پیت‌های حلبی جا می‌دادند. در فصل بهار پنیر را می‌گرفتند و در کوزه‌های سفالی می‌ریختند، با آب و نمک زیاد، و در آن را با پوست می‌بستند که هوا نکشد. در تابستان کره را آب می‌کردند و در کوزه‌های سفالی می‌ریختند و در آن را محکم می‌بستند و خیک کره را در آفتاب آویزان می‌کردند که کره آب شود. مردهای قدیم همه چیز را سالیانه می‌گرفتند و در منزل انبار می‌کردند.

بعد نوبت هیزم سالیانه بود که هیزم شکن آنها را می‌شکست و انبار می‌کرد. بعد نوبت خاکه زغال زمستان می‌شد که کارگرها زغال را سرند می‌کردند و خاکه زغال‌ها را می‌شستند و گلوله می‌کردند و در آفتاب می‌گذاشتند تا خشک شود و در زمستان این خاکه زغال گلوله شده را در منقل می‌ریختند و پس از سرخ شدن آن را زیر کرسی می‌گذاشتند.

از آلبالو و انجیر و پوست هندوانه و با بادنجان‌های کوچک مربا درست می‌کردند. پاییز فصل درست کردن ترشی‌ها هم بود که پس از درست کردن در جای خنک نگاه می‌داشتند. عصرانه برای مهمان‌ها کاهو سکنجبین - باقلا پخته و در پاییز سیب زمینی پخته با سرکه و گلپر می‌آوردند.

فصل پاییز گندم سالیانه را می‌گرفتند و برای درست کردن بلغور گندم را می‌جوشاندند و در آب‌کشهای بزرگ می‌ریختند. پس از رفتن آبش آن را روی پارچه در سایه خشک می‌کردند و بعد آسیاب می‌کردند و در زمستان از آن در آش و دم‌پختک استفاده می‌کردند.

علاوه بر این کارها، در قدیم بوجاری از جمله فعالیتهایی بود که طی مراحل و مراسم خاصی توسط مردان صورت می‌گرفت. صبح زود سه مرد با غربالهای بزرگ می‌آمدند کف حیاط ملافه پهن می‌کردند. اینها شال کلفت به کمر و کیسه چپق به پَرشان بود با شلوارهای گشاد کرباس آبی که به پا داشتند. اولی مقداری برنج در غربال می‌ریخت و بالا و پایین می‌انداخت بعد به غربال مرد دوم می‌داد و او هم برنج را غربال کرده تحویل غربال سوم می‌داد. برنج اول که خرده داشت برای آش - دومی برای دمی و آش و سومی برای پلو بود. برنج نباید آفتاب بخورد. بعد برنج را در پیت برنج ریخته لابلای آن نمک می‌ریختند. مرتب با چای و نان روغنی از اینها پذیرایی می‌شد.

در آشپزی توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱- تهیه مواد مختلف غذایی و نگاه داشتن آن در جای معین
 - ۲- داشتن وسایل آشپزی به حد لازم
 - ۳- داشتن ادویه و چاشنی غذاهای مختلف که در خوشمزه شدن غذا بسیار مؤثرند.
- ادویه‌های مختلف و سبزیها در حد امکان در این کتاب ذکر شده است.

لوازم آشپزخانه

لوازم مورد نیاز آشپزخانه عبارتند از: ترازوی کوچک - ساعت - تخم مرغ زنی - قیف - چند قاشق چوبی - چند کارد برنده و تیز - چند کفگیر - ملاقه - رنده - گوشت کوب - قیچی - وردنه و ساطور - تخته برای سبزی و گوشت - کتری - قوری - چند قابلمه که ته آن ضخیم باشد - چند تابه دسته‌دار به اندازه‌های مختلف - در قوطی بازکن - لیوان اندازه گیری - کاسه‌های بلور یا چینی یا فلزی - چند حوله - پیش‌بند - آبکش فلزی و سیمی - چند دستگیره برای برداشتن قابلمه که دسته آهنی دارند - نمک و فلفل - ادویه‌های مختلف که روی شیشه نام هر یک باید نوشته باشد - چند قاشق دسته‌بلند فلزی یا پلاستیکی - ظروف چینی غذاخوری و لیوانهای متعدد - وسایل شیرینی‌پزی - قند و چای و شکر - قلم مو - شمع - هویج پوست‌کن - یخچال - الک - سیخ - چای صاف‌کن - توستیر و یک گلدان گل که در موقع آشپزی جلوی چشم شما باشد.

اندازه‌گیری مواد غذایی

آشپزهای ماهر به علت تجربه زیاد با چشم اندازه‌ها را می‌دانند اما اگر کسی به آشپزی وارد نیست بهتر است مواد غذایی را با پیمانه اندازه‌گیری کند.

در زیر اندازه‌های متداول در آشپزی فهرست وار ذکر می‌شود:

- ۱ پیمانه شکر مساویست با ۱۵۰ گرم
- ۱ پیمانه آرد مساویست با ۲۰۰ گرم
- ۱ پیمانه آب مساویست با ۲۰۰ گرم
- ۱ پیمانه برنج مساویست با ۲۰۰ گرم
- ۱ قاشق غذاخوری آرد مساویست با ۲۵ گرم
- ۱ قاشق غذاخوری شکر مساویست با ۲۵ گرم
- اونس مساویست با ۳۰ گرم

پیمانه اندازه‌گیری از چهار پیمانه مختلف از آلومینیوم یا پلاستیک است که اگر داشته باشید خیلی راحت‌تر می‌توانید آشپزی کنید.

سبزیهای معطر

در اغلب غذاها معمولا از سبزیهای معطر استفاده می‌شود. در این قسمت به اجمال به معرفی این سبزیها می‌پردازیم.

آویشن: سبزی معطر برای سالاد، ترشی، آش، سوپ و ماهی و گاهی در گوشت هم می‌ریزند.

اکلیل کوهی: Rosmary برای معطر ساختن گوشت و کباب است.

بادیان: Aniseed گیاهی است که در نان و شیرینی مصرف می‌شود. دم‌کرده‌اش برای نفخ معده مفید است.

برگ‌بو: برای معطر ساختن گوشت و اغلب غذاهاست.

پیاز: سرشار از ویتامین و خیلی مفید است. در همه غذاهای خام و پخته مصرف دارد.

پیازکوهی یا سیرمو: Chive یا شارلوت برای غذا و سالاد مصرف می‌شود.

تخم گشنیز: Coriander ادویه‌ای معطر، در آش و ترشی و اغلب غذاها مورد استفاده است.

تمر: Tamarind که گل‌های ریز دارد و از دم‌کرده‌اش چای ترش درست می‌کنند و با نبات می‌خورند. برای فشارخون مفید است تمر مکزیکی که گلبرگهای درشتی دارد در مغازه‌ها به اسم چای ترش به فروش می‌رسد. تمر تازه مانند باقلا قهوه‌ای رنگ است.

جعفری: Parsley از سبزی‌های پرویتامین است و مصرف روزانه دارد. در بیشتر غذاها مصرف می‌شود.

جوز: Nutmeg رنده شده آن در اغلب غذاها و پودر آن در شیرینی و سس یا پوره مصرف می‌شود.

خالواش: در شمال ایران به عمل می‌آید و بوی مطبوعی دارد و در غذاها و ماهی مصرف می‌شود.

خردل: Mustard گرد تندی است که در گوشت و سرکه مصرف دارد.

دارچین: Cinnamon ادویه معطریست که در بیشتر غذاها و سس و شیرینی مصرف می‌شود.

رازیانه: Fennel سبزی معطر و اشتهاآوری است که برای سالاد و آش و ماهی و نان از آن استفاده می‌شود.

ریحان و ترخون و مرزه: Savory - Tarragon - Basil سه سبزی معطر که جایشان سر میز غذا و اغلب غذاهاست. مرزه در دلمه و آش استفاده می‌شود. سرکه ترخون برای سالاد عالی است.

زعفران: برای معطر کردن سوپ، کباب، برنج، سس و ماهی به کار می‌رود.

زنجبیل: Ginger ادویه قوی و معطر و تند است که در اغلب غذاها، سس و شیرینی مصرف می‌شود.

زیره: Cumin برای معطر کردن برنج و گوشت و ماست و پنیر مصرف می‌شود و دو نوع سبز و سیاه دارد. جوشانده زیره سبز برای اسهال اطفال نافع است.

سرکه: یکی از بهترین چاشنی‌هاست. در بیشتر غذاها و سالادها مصرف می‌شود.

سماق: Sumac ترشی مطبوعی دارد مخصوصاً در چلوکباب و آش و خورش مصرف دارد.

سوسنبر: Wild thyme مانند برگ نعناع است و بوی قوی دارد. خشک آن در آش و ماست مصرف می‌شود.

سیج: گیاهی است که برگ معطر آن کوچکتر از نعناع است و برای پختن گوشت و ماهی و مرغ مصرف می‌شود.

سیر: Garlic دوی معجزه‌آسایی است که باید در هر غذا به اندازه کافی استفاده بشود. پخته آن بو ندارد و در خوشمزه‌گی غذا نقش مهمی دارد. هضم آن زیاد آسان نیست و سیر خام در سالاد فشارخون را پائین می‌آورد و ترشی سیر کهنه خیلی مفید است.

شاه اسپرم: Basil مانند ریحان است. این سبزی در تبریز بیشتر به عمل می‌آید. عرق شاه اسپرم با شربت عالی می‌شود.

شاهی: Cress با طعم تندی که دارد اشتهاآور است. در سبزی خوردن و سالاد مصرف می‌شود.

فلفل دلمه: به رنگهای سبز و زرد و قرمز دیده می‌شود.

فلفل سبز: بسیار تند و سرشار از ویتامین. بیشتر در ترشی‌ها مصرف می‌شود.

فلفل سیاه و سفید: در بیشتر غذاهای گوشتی و خورشها مصرف می‌شود و اشتهاآور است.

فلفل قرمز: شیرین آن را پاپریکا می‌گویند و تند آن دراز و قرمز است. در ترشی و غذاها مصرف دارد.

کاری: ادویه هندی است که در غذا و ترشی مصرف دارد.

کاکوتی: Thyme بوی آن مثل آویشن است و اغلب در غذا یا ماست و دوغ به کار می‌رود.

گشنیز: Coriander سبزی معطری است که در اغلب غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد و گاه جزء سبزی خوردن است. از تخم گشنیز هم استفاده می‌شود.

گلپر: Engellica بومی آن همردیف آویشن است و در بیشتر غذاها مصرف می‌شود.

گل سرخ: بوته صورتی رنگ که گل معطری دارد و از آن گلاب و عطر می گیرند و از خشک شده گل آن در دوغ و غیره استفاده می کنند.

لیموترش: سرشار از ویتامین است. آب آن در بیشتر غذاها و سالادها مصرف می شود. از پوست آن مربا و ترشی درست می کنند. خشک شده آن در آبگوشت، قیمه و قورمه سبزی مصرف می شود.

مرزن گوش: Mouseear سبزی معطری است که در آش و سالاد و گوشت پرندگان مصرف می شود و دم کرده آن برای سرماخوردگی نافع است.

مشگک: Salad Burnet بوته کوچکی است که در کوه می روید و عطر دلنشینی دارد. در دوغ، آش و سبزی پلو استفاده می شود.

موسیر: Shallot بوی سیر را ندارد و سرشار از ویتامین است. رنده آن در ماست و ترشی آن عالی است.

میخک: Clove واقعاً به شکل میخ ریز می ماند. در کیک و شیرینی مصرف دارد. **نعناع:** جزء سبزیهای خوردنی است و در ساختن سرکه انگبین (سکنجبین) از آن استفاده می شود و خشک کرده اش در نعناع داغ و ماست و سالاد مصرف دارد.

وانیل: از خانواده ثعلب است. پودر آن بیشتر در شیرینی پزی مصرف می شود. **هل:** Cardonom ادویه بسیار معطریست که در اغلب شیرینی ها و غذاها مصرف دارد.

چاشنی ها

چاشنی ها در مطبوع ساختن غذاها مؤثرند. بوی خوش آن ها اشتهاآور است و اغلب هضم غذا را آسان می کنند. چاشنی ها گیاهان یا ادویه های معطری هستند که برای خوشمزه کردن غذا مصرف می شوند اما مصرف آنها باید به اندازه باشد.

طرز پخت برنج

در زبان فارسی برای برنج پخته دو نام داریم. یکی چلو و دیگری پلو. معمولاً برنجی را که ساده و بدون اضافات پخته شود چلو می گوئیم و برنجی را که با اضافات سبزی و گوشت و غیره پخته شود پلو می نامیم. برنج را اول باید با آب ولرم شست و هیچوقت نباید روی برنج آب سرد داده شود.

پخت اغلب برنج ها با یکدیگر فرق دارد و باید امتحان کرد که بهترین پخت به دست آید. در قدیم چند نوع برنج بیشتر نبود. ولی حالا انواع و اقسام برنج از ممالک مختلف وارد می شود و انواع آن بسیار زیاد است.

طرز طبخ دمی برنج

مواد لازم		
برنج	۲ پیمانه	روغن
آب	۴ پیمانه	نمک
ماست	۱ قاشق غذاخوری	۱ قاشق غذاخوری
		به اندازه لازم

طرز تهیه: برنج را ۲ ساعت قبل از پختن چندبار با آب ولرم بشویید و در آب خیس کنید. بعد در ظرف یا قابلمه آب بریزید، وقتی جوش آمد آب برنج را خالی کنید و آن را در قابلمه بریزید. نمک و روغن و ماست بزنید و بگذارید بجوشد و آب آن تمام بشود به اصطلاح روی برنج سوراخ بشود. در این هنگام دستمال روی قابلمه بیندازید و در آن را بگذارید تا با حرارت ملایم دم بکشد. وقتی بوی برنج در آمد قابلمه را چند دقیقه در آب سرد بگذارید و برنج را بکشید. می توانید روی دمی، زعفران هم بدهید.

چلو

مواد لازم		
برنج	۳ پیمانه	روغن
ماست	۱ قاشق	۳ قاشق

برنج را چندبار با آب ولرم بشویید تا آب آن صاف شود، بعد رویش آب بریزید به حدی که رویش را بگیرد. این کار حداقل باید دو ساعت قبل از پختن برنج باشد. آب را در قابلمه جوش بیاورید و مقداری نمک در آن بریزید، برنج را پس از خالی کردن آبش در قابلمه بریزید، در حدود ۵ تا ۸ دقیقه که جوشید، یک استکان آب سرد به آن اضافه کنید. چون پخت برنجهای فرق می کند اگر دوست دارید برنج نرم باشد بگذارید چند قل اضافه بزند. پس از آن در آبکش بریزید و روی آن آب داغ بدهید که لعاب برنج شسته شود. قابلمه را بشویید و روغن و نیم پیمانه آب در آن بریزید تا جوش بیاید. نصف آب و روغن را نگهدارید یک قاشق ماست را در قابلمه بریزید و مخلوط کنید بعد برنج را دوباره در دیگ بریزید. روی چراغ بگذارید، وقتی بخار کرد بقیه آب و روغن را روی برنج بریزید. یک حوله یا دم کنی روی در دیگ بیندازید و در آن را بگذارید تا با حرارت ملایم نیم ساعت دم بکشد. اگر مایل باشید می توانید کف قابلمه سیب زمینی ورقه ورقه یا نان لواش بیندازید تا ته دیگ خوبی به دست آید. اگر خواستید می توانید زعفران هم به آن بزنید.

کتہ

طرز تهیه: برنج را پس از شستن ۲ ساعت قبل از پخت با کمی نمک خیس کنید. آن را مانند چلو بپزید و آبکش کنید. قدری کره در جدار قابلمه بمالید تا برنج به آن نچسبد، برنج را در قابلمه ته گرد بریزید و با دست کمی آن را فشار دهید و آب و روغن را رویش بدهید، می توانید در کف قابلمه سیب زمینی ورقه ورقه شده بگذارید، پس از آب و روغن دادن برنج رانیم ساعت دم کنید. قبل از کشیدن، قابلمه را در آب سرد قرار دهید تا ته دیگ راحت تر و یکپارچه در آید. بعد بشقابی روی در قابلمه بگذارید و کتہ را در دیس برگردانید و دور دیس را با سبزی تزیین کنید. اغلب کتہ را با چاقو می برند و در دیس می گذارند.

بخش دوم

پلوها

آلبالوپلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	شکر	در حدود ۱ پیمانه
آلبالوی هسته گرفته	۲ پیمانه	پیاز رنده شده	نصف پیاز
گوشت	۲۵۰ گرم یا نصف مرغ متوسط	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
روغن	۵ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه
زعفران ساییده	به اندازه	گل سرخ	کمی
دارچین ساییده	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: برنج را مثل چلو خیس کنید و بپزید. هسته آلبالو را بگیرید. یک استکان آب را در ظرفی بریزید و شکر را در آن بریزید و بجوشانید. وقتی جوش آمد آلبالو را در آن بریزید یک قل که زد از روی آتش بردارید و با کفگیر آلبالوها را درآورید و آب و شیرۀ آلبالو را دوباره بجوشانید که غلیظ و آب آن تبخیر شود. اگر سرگنجشکی دوست دارید ۲۵۰ گرم گوشت را با قدری پیاز رنده کنید و به آن نمک، دارچین، فلفل و زردچوبه بزنید با کف دست آن را به صورت گلوله‌های کوچک دریاورید و آن را در تابه تفت دهید تا کمی سرخ‌رنگ شود. اگر می‌خواهید آلبالوپلو با مرغ درست کنید می‌توانید مرغ را بپزید و تکه‌تکه کنید، پس از آبکش کردن برنج، کف دیگ قدری روغن بریزید، کمی از برنج آبکش شده را رویش بریزید، روی برنج یک ورقه آلبالو بریزید و روی آن هم گوشت بریزید و قدری دارچین و گل سرخ پاشید و بقیه برنج و گوشت و آلبالو را ورقه‌ورقه بریزید تا تمام بشود. این برنج را

چون آلبالو دارد باید قدری دان برداشت تا شفته نشود. چون شکر دارد باید مواظب بود تا ته دیگر نسوزد.

برنج دم کشیده را در دیس بکشید، قدری از آب و شیر آلبالو را روی برنج بدهید و به آن زعفران ساییده بزنید.

اسلامبولی پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری	دارچین	۱ قاشق چایخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	آب لیمو	۲ قاشق
گوجه فرنگی تازه	نیم کیلو	نمک	به اندازه
گوشت	۳۰۰ گرم	سیر	۲ حبه

طرز تهیه: برنج را دو ساعت قبل از پختن با آب گرم بشویید و خیس کنید ابتدا پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود، بعد سیر ریز شده که سرخ شد گوشت را خرد کنید، و آنها را در قابلمه بریزید و با دو قاشق روغن سرخ کنید. دارچین و پیاز و سیر سرخ شده و رب گوجه را به آن اضافه کنید، پس از طلایی شدن گوشت ۲ استکان آب رویش بریزید و آب لیمو بزنید و بگذارید بپزد، برای هر پیمانه ۲ لیوان آب و آب گوجه در نظر بگیرید. بعد از ریختن برنج در قابلمه وقتی آبش تمام شد آن را دم کنید و با حرارت ملایم بپزید.

بادنجان پلو

مواد لازم			
بادنجان قلمی	۱۰ عدد	ادویه پلو	به اندازه
برنج	نیم کیلو	زعفران	به اندازه
گوشت	۲۵۰ گرم	دارچین	۲ قاشق چایخوری
روغن	نصف پیمانه	سیر	۳ حبه
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادنجان ها را پس از پوست کندن به اندازه بند انگشت می بریم و می گذاریم هوا بخورد و خشک شود. پیاز را سرخ کرده طلایی که شد گوشت را می ریزیم. پس از سرخ شدن رب می زنیم و پس از زدن دارچین و سیر ریز شده می گذاریم بپزد. بادنجان ها را سرخ می کنیم

ولی نباید زیاد قهوه‌ای بشود. گوشت که پخته شد آب‌لیمو به آن می‌زنیم. برنج خیس کرده را در دیگ می‌ریزیم، پس از چند قل زدن آبکش می‌کنیم پس از آنکه کمی برنج ته دیگ ریختیم رویش بادنجان و گوشت و ادویه می‌ریزیم و این کار را تکرار می‌کنیم تا همه مواد در دیگ ریخته شود بعد دو قاشق روغن روی برنج می‌دهیم و برنج را دم می‌کنیم. وقت کشیدن زعفران روی برنج می‌دهیم و اگر خواستیم از نان لواش یا سیب‌زمینی برای ته دیگ استفاده می‌کنیم.

باقلا پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	دارچین	۱ قاشق غذاخوری
باقلا	۱ کیلو	زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
گوشت	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق سوپ‌خوری
شبت	نیم کیلو	زعفران ساییده	به اندازه لازم
پیاز	۱ عدد	نمک	به اندازه لازم
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست دریاورید و اگر شبت تازه است، آن را بشویید و خرد کنید. پیاز را پس از خرد کردن در روغن سرخ کنید و پس از زدن زردچوبه گوشت را در آن بریزید و ۲ لیوان آب هم رویش بریزید تا بپزد. باقلا را بپزید برنج را هم آبکش کنید. پس از آبکش کردن در ته دیگ آب و روغن بریزید پس از آن برنج را در دیگ بریزید و لابلای آن گوشت و باقلا و شبت بریزید تا تمام شود، دیگ را روی چراغ بگذارید و بقیه آب و روغن را روی آن بدهید، بخار که داد دم‌کنی را رویش بگذارید غذا که آماده شد دیگ یا قابلمه را در آب سرد قرار دهید، گوشت را وسط دیس بگذارید و برنج را رویش بکشید و سر سفره ببرید اگر خواستید می‌توانید زعفران هم به آن بزنید.

بره پلو

مواد لازم			
بره کوچک	۱ عدد	روغن	۴ قاشق سوپ‌خوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	دارچین	۱ قاشق چایخوری
خلال بادام	۲ قاشق	ماست	۱ قاشق
کشمش	نیم پیمانه	نمک	به اندازه لازم
آلو	نیم پیمانه	زعفران	به اندازه
برنج	۱ کیلو		

طرز تهیه: پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید پس از بیرون آوردن پیاز بره درسته را قدری سرخ کنید و شکم آن را با پیاز داغ، بادام، کشمش و آلو پر کنید و به آن زعفران بزنید و شکم بره را با چوب ببندید و پس از زدن دارچین بگذارید ملایم پخته شود. برنج قبلاً خیس کرده را در دیگ بپزید و آب کش کنید، به آب و روغن یک قاشق ماست بزنید به هنگام ریختن برنج آب کش شده در دیگ به آن زعفران و دارچین بزنید و بره را در وسط برنج بگذارید و آن را دم کنید و پس از ریخته شدن آن را در دیس بکشید و سر سفره ببرید، در پختن غذا نمک یادتان نرود.

بوقلمون پلو

مواد لازم			
برنج	در حدود ۱ کیلو	روغن	۴ قاشق بزرگ
بوقلمون کوچک	۱ عدد	نمک	نصف قاشق چایخوری
ادویه پلو	۱ قاشق غذاخوری	سیر	۲ حبه
دارچین	نصف قاشق چایخوری	هویج	۱ عدد
برگ بو	۳ عدد	آب	۲ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد	ماست	۱ قاشق
زیره	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: پوست بوقلمون را بکنید و آن را بشویید و بگذارید آب آن برود. پیاز را خرد کنید و با دو قاشق روغن سرخ کنید. سیر و گوشت بوقلمون را در آن بریزید و تفت دهید قدری که سرخ شد آب رویش بریزید برگ بو و هویج و نمک را در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا آبش تمام شود برنج را بپزید و آب کش کنید، در آب و روغن یک قاشق ماست هم بزنید وقتی برنج آب کش شده را می خواهید در دیگ بریزید، ادویه پلو، زیره کوبیده و دارچین را در لابلای برنج پاشید و بوقلمون را در لای برنج بگذارید و برنج را روی چراغ با حرارت ملایم دم کنید تا بپزد، پس از ریختن آن را در دیس بکشید و به آن زعفران بزنید و سر سفره ببرید.

ته چین

مواد لازم			
گوشت بره	۱ کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
(یا) مرغ متوسط	۱ عدد	ماست کیسه ای	۲ لیوان
برنج	۱ کیلو		

تخم مرغ	۲ عدد	نمک	به اندازه
پیاز کوچک	۱ عدد	زعفران و گلپر	۱/۲ قاشق چایخوری
سیر	۲ حبه	گل سرخ	۱/۳ قاشق چایخوری
روغن	۵ قاشق بزرگ		

طرز تهیه: سبزیها را ساطوری و ریز خرد می‌کنیم. بعد از جوش آمدن آب و افزودن نمک برنج را در دیگ می‌ریزیم. بعد از چند قل، نصف سبزیها را به آن اضافه می‌کنیم و بقیه سبزیها را لابه‌لای برنج می‌ریزیم مقداری زردچوبه به آن می‌زنیم. بعد از ۸ دقیقه برنج را صاف می‌کنیم. در همین موقع دو قاشق روغن و دو قاشق آب در دیگ می‌ریزیم. بعد از ریختن همه برنج و سبزی ادویه هم به آن اضافه می‌کنیم و آن را روی اجاق می‌گذاریم تا با حرارت ملایم دم بکشد. بعد از ۱۰ دقیقه با افزودن آب و روغن به روی برنج و پوشاندن ظرف با حوله نیم ساعت دیگر برنج را روی اجاق می‌گذاریم. بعد از آماده شدن برنج، ته ظرف را در آب سرد می‌گذاریم تا ته دیگها راحت‌تر برداشته شود. در این موقع برنج را در دیس کشیده و روی آن زعفران ساییده می‌دهیم و دور برنج را با ته دیگ تزیین می‌کنیم. سبزی پلو یکی از بهترین پلوه‌هاست که با کوکو سبزی و ماهی می‌خورند. البته ترشی را فراموش نکنید.

رشته پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
گوشت	نیم کیلو	ماست	۱ قاشق
(یا) مرغ	نیم کیلو	زعفران، زردچوبه	۱/۳ قاشق چایخوری
رشته بو داده	۱ بسته	ادویه پلو	۱/۳ قاشق چایخوری
دارچین	۱/۳ قاشق چایخوری	نمک	۱/۳ قاشق چایخوری
پیاز متوسط	۱ عدد		

طرز تهیه: ابتدا پیاز را سرخ کنید. بعد زردچوبه و دارچین به آن اضافه کنید. بعد از این کار گوشت را سرخ کنید و بعد از اضافه کردن آب، بگذارید گوشت بپزد. در ظرف دیگر آب را جوش می‌آوریم، رشته را در آن می‌ریزیم چند جوش که زد برنج را هم می‌ریزیم. وقتی برنج قد کشید آبکش می‌کنیم. قدری روغن و یک استکان آب در دیگ می‌ریزیم و یک قاشق ماست به آن اضافه می‌کنیم. قسمتی از برنج را به داخل ظرف می‌ریزیم و گوشت یا مرغ را

وسط آن قرار می دهیم و بقیه برنج و رشته را در آن می ریزیم و لابلاش ادویه پلو می پاشیم و آن را دم می کنیم تا با حرارت ملایم بپزد. بعضی ها قدری کشمش سرخ کرده هم در کنار دیس می گذارند و با رشته پلو می خورند ولی اغلب خرما لای پلو می گذارند و با آن می خورند، هنگام کشیدن برنج زعفران هم روی آن می دهیم.

سبزی پلو

مواد لازم			
برنج	۱ کیلو	سیر	۳ حبه
سبزی	یک کیلو و نیم	ماست	۱ قاشق
گوشت یا ماهی	نیم کیلو	زردچوبه، دارچین	۱/۳ قاشق چایخوری
روغن	۵ قاشق بزرگ	نمک	۱/۳ قاشق چایخوری
ادویه پلو	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: سبزیها را ساطوری و ریز خرد می کنیم. بعد از جوش آمدن آب و افزودن نمک برنج را در دیگ می ریزیم. بعد از چند قل، نصف سبزیها را به مرغ اضافه می کنیم. مقداری زردچوبه به آن می زنیم. بعد از ۸ دقیقه برنج را صاف می کنیم. در همین موقع دو قاشق روغن و دو قاشق آب در دیگ می ریزیم و بعد برنج صاف شده را همراه با سبزی در دیگ می ریزیم. بعد از ریختن همه برنج و سبزی ادویه هم به آن اضافه می کنیم و آن را روی اجاق می گذاریم تا با حرارت ملایم دم بکشد. بعد از ۱۰ دقیقه با افزودن آب و روغن به روی برنج و پوشاندن ظرف با حوله نیم ساعت دیگر برنج را روی اجاق می گذاریم. بعد از آماده شدن برنج، ته ظرف را در آب سرد می گذاریم تا ته دیگها راحت تر برداشته شود. در این موقع برنج را در دیس کشیده و روی آن زعفران ساییده می دهیم و دور برنج را با ته دیگ تزیین می کنیم. سبزی پلو یکی از بهترین پلوهاست که با کوکو سبزی و ماهی می خورند. البته ترشی را فراموش نکنید.

برای سرخ کردن گوشت اول پیاز خرد شده را در روغن سرخ می کنیم تا پیاز طلایی بشود بعد سیر ریز و زردچوبه را اضافه می کنیم تا بوی خامی گوشت از بین برود و بعد گوشت را سرخ کرده در آن را بسته با کمی آب می پزیم.

شبت پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق بزرگ
شبت	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد

سیر گوشت	۳ حبه نیم کیلو	دارچین زردچوبه و نمک	نصف قاشق چایخوری $\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
-------------	-------------------	-------------------------	---

طرز تهیه: گوشت را در پیاز داغ سرخ می‌کنیم و زردچوبه به آن می‌زنیم و ۲ لیوان آب می‌ریزیم و می‌گذاریم تا بپزد. پس از جوش آمدن آب، برنج خیس کرده را با قدری شبت و زردچوبه در آن می‌ریزیم، وقتی برنج قد کشید آن را آبکش می‌کنیم. قابلمه را می‌شوئیم و از آب و روغنی که درست کرده‌ایم قدری در ته قابلمه می‌ریزیم، می‌توانیم نان لواش هم در کف قابلمه بگذاریم. برنج را کم‌کم در قابلمه می‌ریزیم و شبت تازه خرد شده یا شبت خشک را روی آن می‌پاشیم و گوشت را وسط برنج قرار می‌دهیم. پس از تمام شدن این کار آن را روی چراغ می‌گذاریم تا دم بکشد. برنج را به هنگام کشیدن در دیس، زعفران می‌زنیم و سر سفره می‌بریم. می‌توان به جای دادن کره روی پلو، از آب گوشت مانده استفاده کرد.

شیرازی پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	روغن	نیم پیمانه
بادنجان قلمی	۶ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
مرغ متوسط	نصف	آب لیمو	نصف استکان
زرشک	۱۵۰ گرم	زعفران، دارچین و نمک	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری
ماست	نصف لیوان		

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پوست کنده در فر قرار دهید تا آب آن کشیده شود. بعد آنها را سرخ کنید و در سبد بگذارید و یک کاسه زیر آن قرار دهید که روغن آن خارج شود. پوست مرغ را بکنید و چربی آن را بگیرید و با یک پیاز کوچک خرد کرده و سیر و ۲ برگ بو در قابلمه بگذارید و رویش آب بریزید و حرارت دهید تا بپزد و آب آن خشک شود. در ظرف دیگر آب را جوش بیاورید و برنج را در آن بریزید. بعد از ۷ دقیقه چند قل که زد آن را آبکش کنید. اگر ظرف نسوز بزرگ دارید قدری کره کف و دور آن بمالید. در یک کاسه ماست سفت را بریزید و قدری زعفران و کمی دارچین بزنید. دو کفگیر برنج را در این ماست بریزید و آن را در کف ظرف نسوز بریزید و صاف کنید. بادنجان‌ها را روی برنج بچینید و قدری ادویه بزنید. بعد بقیه برنج را روی آن بریزید و مرغ پخته را روی برنج قرار دهید. در گوشه‌های ظرف نسوز قبل از ریختن برنج قدری زرشک بریزید. برنج را فشار دهید و یک یا دو قاشق از روغن بادنجان را روی برنج بدهید. روی آن کاغذ فویل بگذارید و چند سوراخ بکنید تا کف برنج قرمز بشود. وقتی برنج را برگردانید روی آن زرشک بریزید.

شیرین پلو

مواد لازم			
برنج	۱ کیلو	شکر	نصف پیمانه
خلال بادام بو داده	۱ پیمانه	زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
خلال پوست نارنگی یا پرتقال	نصف پیمانه	روغن	نصف پیمانه
خلال پسته	نصف پیمانه	پیاز	نصف یکدانه
خلال هویج	۲ پیمانه	آبلیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
مرغ متوسط بی چربی و پوست	۱ عدد	دارچین و نمک	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: هویج را پس از پوست کندن، نازک خلال کنید. پوست پرتقال یا نارنگی را پس از خلال کردن بجوشانید و صاف کنید. بادام را خلال کرده قدری بو دهید. پسته را خلال کنید و زعفران را ساییده با آبگرم مخلوط کنید. پوست و چربی مرغ را بگیرید و با پیاز خرد شده بپزید تا آبش تمام شود. خلال هویج را با دو قاشق روغن کمی سرخ کنید و خلال بادام و خلال پرتقال را شکر و آبلیمو و دارچین بزنید و بگذارید بپزد. اگر شیرین تر دوست دارید بسته به ذائقه خودتان یک یا دو قاشق شکر به هویج اضافه کنید. برنج را مطابق چلو بجوشانید و صاف کنید. کف دیگ ۲ قاشق روغن و یک استکان آب و چند قطره زعفران بریزید. قدری از آن را در ظرفی بریزید. همان‌طور که بقیه برنج را در دیگ می‌ریزید به آن زعفران و دارچین و خلال پوست پرتقال و هویج و بادام و پسته اضافه کنید. مرغ را در وسط برنج بگذارید، قدری از خلال‌ها را برای روی برنج نگاه دارید. برنج را دم کنید هنگام کشیدن برنج در دیس مرغ را وسط دیس بگذارید و پلو را بکشید و خلال‌های نگهداری شده را با زعفران به روی آن بپاشید. اغلب در عروسی‌ها این پلو را درست می‌کنند.

عدس پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	خرمای هسته گرفته	نصف پیمانه
عدس	یک و نیم پیمانه	نمک، دارچین، زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گوشت	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
کشمش شسته	۱ پیمانه	سیر	۲ حبه

طرز تهیه: عدس را شب خیس کنید. روز بعد عدس را با قدری نمک بپزید. گوشت را با پیاز و سیر و یک برگ بو بپزید آب آن را کم بریزید که آب نداشته باشد. هسته خرما را بگیرید

و آن را خلال کنید. کشمش را بشوید و در یک قاشق روغن چند دقیقه سرخ کنید. پس از جوش آمدن آب، برنج را در آن بریزید و نمک و زردچوبه به آن بریزید و به موقع با آب گرم آبکش کنید. مثل سایر پلوها اگر خواسته باشید چند ورقه سیب زمینی یا نان لواش در کف قابلمه بگذارید بعد به تدریج برنج را با کفگیر در قابلمه بریزید و پس از پاشیدن کمی دارچین چند قاشق عدس روی آن بریزید و خرما و کشمش را هم به همین ترتیب لابلای برنج بریزید تا همه مواد در قابلمه ریخته شود، بعد آن را روی چراغ با حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد. وقت کشیدن برنج را ۵ دقیقه در آب سرد بگذارید و برنج را در دیس بکشید. ته دیگ را اطراف دیس بچینید و قدری زعفران با آب گرم مخلوط کرده روی برنج بدهید.

قارچ پلو

مواد لازم			
مرغ متوسط بی پوست	۱ عدد	دارچین	نصف قاشق چایخوری
برنج	۳ لیوان	روغن	نصف پیمانه
قارچ ورقه شده	۳ لیوان	آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
پیاز کوچک	۲ عدد	نمک و زعفران	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: پس از گرفتن پوست و چربی مرغ، آن را با یک پیاز ریز شده بپزید و کمی آبلیمو به آن بریزید. قارچها را بشوید و ورقه ورقه کنید. یک عدد پیاز را خرد کنید و در تابه بریزید و با روغن تفت دهید و ۲ حبه سیر خرد شده را در آن بریزید. قارچها را روی آن بریزید و تفت دهید اما زیاد سرخ نکنید که آب بیندازد. برنج را بپزید و آبکش کنید. در ته قابلمه آب و روغن بریزید و همانطور که برنج را در قابلمه می ریزید لابلایش قارچها را هم بریزید و کمی دارچین هم به آن بریزید و مرغ را در وسط پلو جا بدهید و روی اجاق بگذارید. بقیه آب و روغن را هم روی آن بریزید، بخار که داد، رویش دم کنی بگذارید تا دم بکشد. وقتی غذا حاضر شد آن را در دیس بکشید و زعفران رویش بریزید و سر سفره ببرید.

قورمه سبزی پلو

مواد لازم			
برنج	۱ کیلو	آب غوره یا آبلیمو	یک استکان
گوشت	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
سبزی قورمه	یک کیلو	لوبیای قرمز	۱ پیمانه

لیمو عمانی	۵ دانه	فلفل و زردچوبه	۱/۳ قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه	دارچین و نمک	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کنید، گوشت را هم خرد کنید و چربی آن را بگیرید. با دو قاشق روغن اول پیاز را سرخ کنید. یک حبه سیر ریز شده را با قدری زردچوبه و دارچین در آن بریزید، گوشت را هم در آن بریزید و تفت دهید. لویای قرمز را که خیس کرده‌اید روی گوشت بریزید و ۵ عدد لیمو عمانی را که یک سوراخ کوچک در آن به وجود آورده‌اید با ۳ لیوان آب گرم در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد. سبزی را که شب شسته‌اید تا آب نداشته باشد و شامل تره و جعفری و شنبلیله است خرد کنید و با چهار قاشق روغن سرخ کنید. اگر شنبلیله تازه نباشد می‌توان از خشک شده‌اش استفاده کرد. سیر باقیمانده را هم پس از ریز کردن به آن اضافه کنید. سبزی‌ها را در قابلمه گوشت بریزید. قدری نمک و فلفل و بقیه دارچین را روی گوشت بریزید. در آن را بسته بگذارید تا با حرارت متوسط پخته شود و به روغن بیفتد و آب آن تمام بشود. وقتی برنج را پختید لابلای برنج از این سبزی و ادویه پلو بریزید و سر سفره ببرید.

قیمه پلو

مواد لازم			
برنج	۱ کیلو	سیر	۳ حبه
گوشت	نیم کیلو	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
لپه	۱ پیمانه	دارچین	نصف قاشق چایخوری
روغن	نصف پیمانه	ادویه پلو	۱/۴ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	زرشک	نصف پیمانه
پیاز بزرگ	۲ عدد	لیمو عمانی	۲ عدد
آب لیمو	سه قاشق	نمک و فلفل	۱/۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه: لپه را خیس کنید. پیاز را خرد کرده با ۴ قاشق روغن سرخ کنید بعد سیر ریز روی آن بریزید و به اندازه زردچوبه و دارچین به آن بزنید. گوشت خرد شده را در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. ۲ قاشق رب هم به آن بزنید، آب لیمو، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و آب رویش بریزید و بگذارید بپزد، لپه را با لیمو عمانی خرد شده و کمی نمک بپزید و پس از پختن آن را روی گوشت بریزید. نصف پیمانه زرشک را پاک کنید و بشویید و در یک قاشق

روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. برنج خیس کرده را در آب جوش بریزید. پس از چند قل آن را آبکش کنید. کف دیگ ورقه سیب زمینی بسجینید همان طور که برنج را کم کم در دیگ می ریزید، قیمه و ادویه پلو را در لابلای آن بدهید تا تمام شود. بقیه آب و روغن را در روی آن بریزید و روی چراغ بگذارید تا دم بکشد. هنگام کشیدن پلو زرشک را در لابلای پلو بریزید و سر میز ببرید.

کلم پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
کلم برگ کوچک	۱ عدد	رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
گوشت	نیم کیلو	دارچین و ادویه پلو	۱/۳ قاشق چایخوری
پیاز	۲ عدد	زردچوبه و نمک	۱/۳ قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کنید و با سه قاشق روغن تفت دهید. سیر خرد شده را با زردچوبه به آن اضافه کنید. گوشت خرد شده را هم در آن بریزید و تفت دهید، رب را به آن اضافه کنید و کمی دارچین و به اندازه نمک در آن بزنید. پس از سرخ شدن آب بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد و آبش کشیده شود. یک عدد پیاز دیگر را خرد کنید. کلم را هم خرد کنید. اول پیاز را در سه قاشق روغن سرخ کنید بعد کلم را در آن بریزید تا قدری خال بردارد ولی نسوزد. آب برنج را جوش آورده قدری زردچوبه بزنید. بعد برنج را بریزید، بعد از پختن برنج، آن را صاف کنید. مثل سایر پلوه‌ها کف دیگ ۲ استکان آب و روغن بزنید. بعد از گرم شدن نصف آن را خالی کرده یک قاشق ماست به ته دیگ بزنید: یک رج برنج و یک رج کلم و قیمه و ادویه بریزید تا تمام شود، برنج را دم کنید. در موقع کشیدن، کمی برنج را با زعفران مخلوط کنید و روی دیس برنج بریزید.

کلم قمری پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	زردچوبه و نمک و فلفل	۱/۳ قاشق مرباخوری
کلم قمری	۲ یا ۳ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
مرغ متوسط	۱ عدد	آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۲ قاشق غذاخوری
دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری	ماست	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مرغ پوست کنده و تکه تکه شده را با پیاز و آب لیمو بگذارید با حرارت ملایم بپزد. کلم قمری را پوست بکنید و پس از خرد کردن در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و به آن نمک و فلفل و رب هم بزنید. برنج را جوشانده قدری زردچوبه به آب آن بزنید و آبکش کنید. ۲ استکان آب و ۱ قاشق روغن کف دیگ بریزید و بعد از خالی کردن نصف آب و روغن برای روی برنج، ماست را به آن اضافه کنید. برنج را در قابلمه بریزید و لابلای آن کلم سرخ شده بدهید. مرغ را در وسط برنج بگذارید و آن را دم کنید. این پلو خیلی خوشمزه است و با ترشی عالی است. زدن زعفران به میل خودتان است.

قیمه به پلو

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	زعفران و زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
برنج	۱ کیلو	روغن	نصف پیمانه
به متوسط	۴ عدد	پیاز	۱ عدد
ادویه و دارچین و نمک	نصف قاشق مرباخوری	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پس از درست کردن سیر و پیاز داغ گوشت خرد کرده را در آن تفت بدهید، نمک، زردچوبه و دارچین به آن بزنید. پس از سرخ شدن آب بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا آبش تمام شود. به را پس از خرد کردن با دو قاشق روغن سرخ کنید. آب برنج را بجوشانید و کمی زردچوبه به آن بزنید، برنج را در آن بریزید، چند قل که زد آبکش کنید و با آب گرم بشوید. در ته قابلمه چند تکه لواش بگذارید و آب و روغن روی آن بریزید. با ریختن برنج به قابلمه در لابه لای آن گوشت و به را بریزید و آن را دم کنید. به این برنج حتماً باید زعفران زد.

لویا پلو

مواد لازم			
لویا سبز	۱ کیلو و نیم	پیاز بزرگ	۱ عدد
گوشت بی استخوان	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	برگ بو	۲ عدد
برنج	از ۱ کیلو کمتر	روغن	نصف پیمانه
دارچین	نصف قاشق چایخوری	زردچوبه و نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پس از پیاز داغ و ریختن سیر خرد شده در آن، گوشت خرد کرده را در آن تفت دهید. قدری که سرخ شد نمک و فلفل و رب گوجه و دارچین را به گوشت بزنید و آب در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. لوبیا را خوب بشوید و آن را خرد کنید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و به گوشت اضافه کنید تا بپزد و آبش تمام شود. برنج را مثل پلوهای دیگر بپزید و آبکش کنید، وقتی آن را در قابلمه می ریزید لابلای آن مخلوط گوشت و لوبیا بدهید و بگذارید دم بکشد. به هنگام کشیدن پلو در دیس به آن زعفران هم بزنید.

پلوی لوبیا چشم بلبلی با شبت

مواد لازم			
لوبیا چشم بلبلی	یک و نیم پیمانه	زردچوبه و نمک	۱/۵ قاشق مرباخوری
شبت خشک	۳ قاشق	دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
روغن	نصف پیمانه	گوشت یا مرغ پخته	۲۵۰ گرم
ماست	۱ قاشق	پیاز	۱ عدد

طرز تهیه: لوبیا را شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید تا نفخ لوبیا گرفته شود. بعد لوبیا را با آب و نمک بپزید تا آب آن تمام شود. گوشت یا مرغ را با پیاز پخته کمی نمک بزنید. برنج را با زردچوبه جوشانده، آبکش کنید. ۲ استکان آب و روغن و زردچوبه را بعد از داغ شدن و بعد از اینکه نصف آن را خالی کردید در قابلمه بریزید و یک قاشق ماست به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. برنج را به تدریج در قابلمه بریزید و لابه لای آن شبت خشک و لوبیا و گوشت بریزید تا تمام شود. اگر به جای گوشت از مرغ استفاده می کنید، مرغ را در وسط برنج بگذارید، قابلمه را روی چراغ بگذارید تا دم بکشد، قبل از کشیدن برنج آن را در آب سرد بگذارید و بعد در دیس بکشید. این پلو اگر گوشت نداشته باشد می توان آن را با ماست خورد.

پلوی لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز با شبت

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
لوبیا چیتی	۱ پیمانه	زردچوبه، دارچین	۱/۵ قاشق مرباخوری
شبت	نیم کیلو	نمک	۱/۳ قاشق مرباخوری
روغن	نصف پیمانه	گوشت پی استخوان	۲۵۰ گرم یا نصف مرغ متوسط

طرز تهیه: لوبیا را خیس کنید که هم چاق شود و هم نفخ آن از بین برود. آن را با آب گرم و نمک بپزید تا آبش تمام شود. پیاز داغ را که درست کردید سیر ریز شده و دارچین و زردچوبه را به آن اضافه کنید. شبت را ریز خرد کنید. اگر میل داشتید مرغ یا گوشت را با پیاز بپزید. برنج را مثل لوبیا چیتی بپزید. وقت دم کردن روی برنج قدری پیاز داغ و شبت بریزید و بعد ادویه پلو یا دارچین بزنید. اگر مرغ دارید وسط برنج قرار بدهید و اگر گوشت است آن را در لابلای پلو بدهید و برنج را دم کنید. غذای کامل و ساده‌ای است که با سالاد یا ترشی می‌توانید میل کنید.

ماش پلو

مواد لازم

ماش	یک و نیم پیمانه	زردچوبه و دارچین	به اندازه
برنج	نیم کیلو	روغن	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: مثل لوبیا چیتی است. فقط ماش را خوب پاک کنید که سنگ نداشته باشد. در تابه ماش را بپزید تا رنگ آن برگردد ولی نسوزد. وقتی سرد شد با دست بمالید که پوست آن گرفته شود. بعد آب را جوش بیاورید. اول ماش را بریزید وقتی ماش پخته شد آن وقت برنج را بریزید و زردچوبه به آب برنج بزنید و مثل لوبیا چیتی پلو را پخته و دم کنید. (مرغ یا گوشت بسته به میل شماست) و روی آن زعفران بدهید.
در اصفهان مرسوم است که اگر کسی صاحب پسر شد باید ماش پلو بدهد.

مرغ پلو با زیره و زرشک

مواد لازم

برنج	۱ کیلو	پیاز کوچک	۲ عدد
مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
زرشک	$\frac{1}{3}$ پیمانه	برگ بو	۲ عدد
زیره شسته	۳ قاشق مرباخوری	زعفران، نمک	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
دارچین	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری	ادویه پلو، گلپر	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
گرد زیره	۱ قاشق چایخوری	ماست	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۱ پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را پس از تکه‌تکه کردن با پیاز و برگ بو و نمک بپزید تا آبش تمام شود. زرشک را پس از شستن با دو قاشق روغن و پیاز سرخ کنید تا براق شود. برنج را پس از

جوشاندن آبکش کنید. کف قابلمه آب و روغن بریزید، نصف آن را خالی کنید و ماست را به آن بزنید و مخلوط کنید، می‌توانید ته قابلمه سیب‌زمینی ورقه شده یا نان لواش بگذارید. به تدریج که با کفگیر برنج را در قابلمه می‌ریزید لابه‌لای آن ادویه، گلپر، دارچین و زیره کوبیده و زیره درسته و زرشک را بریزید و مرغ را در وسط برنج قرار دهید و دم‌کنید. به‌هنگام کشیدن برنج در دیس زعفران بزنید و سر سفره ببرید. این پلو با ترشی بادنجان خوشمزه‌تر می‌شود.

مرضع پلو

مواد لازم			
روغن	نیم پیمانه	زعفران ساییده	۱ قاشق چایخوری
برنج	۱ کیلو	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
مرغ پخته	۱ عدد	پیاز	۱ عدد
زرشک	نصف پیمانه	برگ‌بو	۱ عدد
کشمش ریز پلویی	نصف پیمانه	ماست	۱ قاشق غذاخوری
خلال بادام بوداده	۱ پیمانه	سیر	۳ حبه
خلال پسته	نصف پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ‌بو و آب بپزید و دو قاشق آب‌لیمو هم به آن بزنید تا آبش تمام شود. زرشک را با آب نیم‌گرم چند بار بشوید که شن نداشته باشد. خلال بادام را کمی بدهید و خلال پسته را حاضر کنید. نصف زعفران را پس از ساییدن با آب گرم حل کنید و برای روی برنج نگهدارید. زرشک را با یک قاشق روغن سرخ کنید که براق شود. کشمش را بشوید و در یک قاشق روغن چند دقیقه سرخ کنید تا براق شود. برنج را که قبلاً خیس کرده‌اید در آب‌جوش بریزید و آبکش کنید. قدری روغن و آب ته قابلمه بریزید. نصف آن را خالی کنید و بعد ماست را با آن مخلوط کنید. برنج را کم‌کم در قابلمه بریزید و روی آن زعفران خشک و دارچین پاشید و گوشت مرغ را که تکه‌تکه کرده‌اید در لابه‌لای آن بگذارید و بعد از تمام شدن روی اجاق بگذارید تا دم بکشد. وقت کشیدن برنج کمی زرشک لای برنج بدهید و روی برنج را به سلیقه خودتان با رجز بادام و پسته و کشمش و زرشک یا مارپیچ درست کنید. زعفران ساییده را با کره روی برنج بدهید و از کار خودتان لذت ببرید.

مصالح پلو

مواد لازم			
برنج	۱ کیلو کمتر	نمک و فلفل	۱ قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد	روغن	نصف پیمانه

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	قارچ ورقه شده	۱ پیمانه
ادویه پلو	۲ قاشق چایخوری	زعفران ساییده	۱/۴ قاشق چایخوری
زردہ تخم مرغ	۱ عدد	دارچین و زردچوبہ	۱/۴ قاشق چایخوری
زیرہ کوبیده	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کنید، آن را با زردہ تخم مرغ، قدری دارچین، نمک، فلفل، زیرہ کوبیده و کمی زعفران مخلوط کرده خوب ہم بزنیید مثل گوشت کتلت، حاضر کہ شد بہ کف دست آب بزنیید و آن را بہ شکل مثلث دریاورید. آن را در روغن داغ انداختہ سرخ کنید. بعد قارچ های ورقہ را کمی سرخ کنید کہ شفاف شود. آب را جوش بیاورید برنج را ریختہ قدری زردچوبہ بہ آن بزنیید. برنج را آبکش کنید و مثل سایر پلوها قدری زعفران ساییده و دارچین و زیرہ کوبیدہ لابلای برنج بریزید تا تمام شود. بعد گوشت های سرخ شدہ را روی برنج بچینید و دم کنید. وقت کشیدن قدری زعفران روی برنج بدهید و گوشت ها را دور دیس بچینید و قارچ را دو طرف دیس بگذارید و با قدری جعفری یا لیموترش آن را تزیین کنید.

والک پلو

طرز تهیه: والک را پس از شستن خرد کنید. آب برنج را جوش آورده نزدیک برداشتن برنج والکها را در آن بریزید تا یک جوش با برنج بزند. قدری زردچوبہ بہ آب برنج اضافہ کنید. برنج را صاف کردہ دم کنید و ادویہ پلو روی برنج بپاشید. وقت کشیدن زعفران آب شدہ روی برنج بدهید. این پلو را با گوشت پختہ میل کنید.

نخود پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	نخود	۱ پیمانه
گوشت	۳۰۰ گرم	ادویہ پلو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: نخود خیس کردہ و گوشت را بگذارید بپزد و اگر مرغ می خواهید در نخود پلو بگذارید آن را با نخود بپزید. برنج را مثل سایر پلوها آبکش کنید. وقت دم کردن مرغ پختہ یا گوشت و نخود را با ادویہ لای برنج بدهید. دم کنید و روی آن زعفران بریزید.

هویج پلو

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
هویج	۲۵۰ گرم	روغن	نصف پیمانه
گوشت یا مرغ پخته	نیم کیلو	زعفران و نمک	کم
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری	شکر	۱ پیمانه

طرز تهیه: هویج را پوست کنده خلال کنید و آن را با دو قاشق روغن سرخ کنید. شکر و دارچین و آب لیمو به آن بریزید و یک استکان آب بریزید تا پخته شود. گوشت یا مرغ را هم بپزید. برنج را مثل سایر پلوها بپزید. وقت دم کردن هویج سرخ شده و مرغ و ادویه را لابلای برنج بریزید. اگر خواستید خلال بادام بو داده روی برنج بریزید یا خلال هویج و زعفران به آن اضافه کنید.

انواع دمی

دمی ساده

طرز تهیه: دمی ساده غذای ساده و آسانی است که خیلی زود تهیه می شود. برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب باید در نظر گرفت. وقتی آب جوش آمد برنج را ریخته، کمی نمک و یک قاشق کوچک روغن و یک قاشق ماست به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود. روی برنج که سوراخ سوراخ شد روی آن دستمال یا دم کنی بگذارید. پس از دم کشیدن می توانید آن را با کوکو یا ماهی یا ماست میل کنید.

دمی اسپانیایی

مواد لازم			
آب گوجه فرنگی	۳ لیوان	پودر کاری	۱ قاشق چایخوری
برنج	نیم کیلو	میخک	کمی
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
میگوی پخته	۱ پیمانه	ماست	۱ قاشق
نخود سبز	۱ پیمانه	نمک	به اندازه

طرز تهیه: میگو را چند دقیقه بجوشانید و سیاهی پشت آن را بگیرید. آب گوجه را گرفته حاضر کنید. برنج را پیمانه کرده دو برابر آن آب و آب گوجه فرنگی در قابلمه بریزید. برنج را

بجوشانید و زردچوبہ و گردکاری و میخک و ۱ قاشق ماست بہ آن اضافہ کنید۔ کمی قبل از آمادہ شدن دمی کف ظرف نسوز را با کرہ چرب کنید۔ برنج را با نخودسبز و میگو مخلوط کنید و در ظرف نسوز بریزید و سر آن کاغذ آلومینیوم بگذارید و سوراخ کنید مدت نیم ساعت در 350°F بگذارید۔

دمی باقلا

مواد لازم			
باقلا	۱ پیمانہ	سیر	۳ حبہ
برنج	دو و نیم پیمانہ	نمک، دارچین	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
پیاز	۱ عدد	زردچوبہ	بہ اندازہ
روغن	۴ قاشق غذاخوری		

طرز تہیہ: اگر باقلا خشک است شب خیس کنید۔ یک عدد پیاز را خرد کردہ در روغن سرخ کنید۔ سیر و زردچوبہ و دارچین و نمک را در آن بریزید۔ باقلا را ہم اضافہ کنید۔ باقلا قدری کہ پخت برنج را در آن بریزید۔ وقتی آب برنج تمام شد دم کنید۔ این دمی با کوکوی سبزی خوشمزه می شود۔

دمی زیرہ و زعفران

مواد لازم			
برنج	۲ پیمانہ	زعفران و نمک	کم
آب	۴ پیمانہ	روغن	۴ قاشق غذاخوری
زیرہ	نصف قاشق مرباخوری		

طرز تہیہ: آب را جوش بیاورید، برنج خیس کردہ و شستہ شدہ را در آن بریزید۔ زیرہ و زعفران و نمک و روغن را ہم اضافہ کنید، وقتی آب برنج تمام شد آن را دم کنید۔

دمی شبت یا گشنیز

طرز تہیہ: شبت یا گشنیز را شستہ و خرد کنید۔ آب کہ جوش آمد برنج را در آن بریزید و کمی دارچین و روغن بہ آن بزنید و سبزی را ہم بریزید، آبش کہ تمام شد دم کنید۔

دمپختک

مواد لازم			
برنج	نیم پیمانه	سیر	۴ حبه
بلغور	نیم پیمانه	زردچوبه و روغن	به اندازه
باقلا زرد	نیم پیمانه	نمک	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد		

طرز تهیه: برنج و بلغور و باقلا را دو ساعت قبل از طبخ شسته و خیس کنید. پیاز را ریز خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. باقلا را با زردچوبه و سیر ریز شده در قابلمه بریزید و روی چراغ بگذارید. و نیم پز که شد برنج را در آن بریزید، کمی که پخته شد بلغور را هم بریزید و نمکش را اندازه بگیرید خوب با قاشق چوبی مخلوط کرده سپس دم کنید تا با حرارت ملایم پخته شود این دمی با ترشی مطبوع است.

شله بریان

(غذای اصفهانی)

مواد لازم			
برنج	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
زیره	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
گوشت بی چربی	۲۵۰ گرم	نمک	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را شسته با یک پیاز خرد شده و سیر پزید. برنج را شسته در یک قابلمه با ۳ پیمانه آب و روغن و زیره پزید بعد با گوشت کوب برنج را بکوبید و از آب گوشت روی برنج بریزید. گوشت را جدا بکوبید که ریش ریش شود. بعد روی برنج ریخته دوباره بکوبید تا مثل حلیم کش بیاید. (گوشت و برنج باید ۲۰ دقیقه با هم ملایم بجوشد تا جا بیفتد) بعد در ظرف بکشید.

کته قالبی

مواد لازم			
برنج	۲ پیمانه	پیاز کوچک	۱ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری	قارچ	۲ لیوان
زعفران آب شده	۲ قاشق چایخوری	نمک	به اندازه

طرز تهیه: برنج را خیس کرده و مثل پلو بجوشانید و آبکش کنید. برنج را در یک قالب که وسط آن سوراخ باشد بریزید. ابتدا کف قالب را چرب کنید. پس از ریختن برنج در قالب با دست آن را فشار دهید و زعفران و روغن روی آن بدهید و در فر با حرارت 350°F در حدود ۴۵ دقیقه بگذارید تا پخته شود. پیاز را خرد کرده با ۱ قاشق روغن سرخ کنید. قارچ را ورقه کرده روی آن بریزید و کمی تفت دهید و کنار بگذارید. وقتی برنج حاضر شد آن را در ظرفی برگردانید و قارچ و پیاز را وسط آن بریزید و با گذاشتن جعفری در دور آن سر سفره بپريد.

شیربرنج

مواد لازم		
برنج	۲ پیمانه	گلاب
شیر	۳ پیمانه	بادام بوداده
شکر	۲ قاشق	آب
		نصف استکان
		هر اندازه که مایل باشید
		۲ پیمانه

طرز تهیه: چون شیربرنج غذایی است که با برنج پخته می شود در اینجا طرز تهیه آن ذکر شده و الا جای آن سر سفره افطار است و به عنوان دسر استفاده می شود. برنج خیس کرده و شسته را با دو لیوان آب بپزید. وقتی برنج قدری پخت و آب آن کشیده شد شیر را بریزید. باید مواظب بود که شیر سر نرود. برنج و شیر را هم بزنید تا پخته شود. بعد شکر و گلاب را به آن اضافه کنید. بعد از آنکه مخلوط برنج و شیر چند جوش زد، در ظرفهای کوچک بکشید و روی آن بادام بوداده که خلال شده است بریزید.

بالدی

مواد لازم		
پیاز درشت	۶ عدد	آب گوجه فرنگی
بادنجان	۵ عدد	نمک و فلفل
رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری	زردچوبه
روغن	۴ قاشق غذاخوری	جعفری ساطوری
سیر	۴ حبه	
		نصف لیوان
		۱ قاشق مرباخوری
		به اندازه
		۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پوست کنده از طول نصف کنید بعد در روغن سرخ کرده در سبد بگذارید قبل از گذاشتن بادنجانها در سبد، زیر سبد کاسه بگذارید که روغن آن جدا شود. پیازها را ریز خرد کرده و سیر را ریز کرده در روغن بادنجان سرخ کنید و رب گوجه و زردچوبه و نمک و فلفل به آن بزنید. پیاز داغ درست کنید و آن را در شکم بادنجان‌ها بگذارید و روی آن جعفری بریزید و با آب گوجه فرنگی با حرارت ملایم بپزید.

برای اشخاصی که گوشت نمی‌خورند غذای خوبی است که با برنج خورده شود.

بخش سوم

خورشها

طرز پختن اغلب خورشها یکی است. اول پیاز در روغن سرخ می شود و سیر خرد شده و زرد چوبه هم در آن ریخته می شود. بعد گوشت در داخل پیاز داغ تفت داده می شود و آب رویش ریخته می شود تا با حرارت ملایم پخته شود. ترشی و نمک خورش بسته به ذائقه شماست نمک را در آخر باید زد و ترشی خورش قبل از کشیدن باید زده شود، اما هیچ وقت آب سرد در خورش نریزید.

خورش اسفناج

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	فلفل و زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
اسفناج	۲ کیلو	آبلیمو	به اندازه
پیاز	۲ عدد	سیر	۳ حبه
روغن	۲ قاشق غذاخوری	گرد لیمو	۱ قاشق غذاخوری
دارچین و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کرده، یک قاشق روغن سرخ کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه اضافه کنید. بعد گوشت بی چربی را تکه تکه کنید اما زیاد درشت نباشد و در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید، پس از سرخ شدن ۲ لیوان آب بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. یک پیاز دیگر را که خرد کرده اید در روغن سرخ کنید. اسفناج را که شسته و خرد کرده اید روی آن بریزید و سرخ کنید. وقتی گوشت نیم پز شد اسفناج و نمک و فلفل و آبلیمو و

گردلیمو و یک پر دارچین را در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا خورش بجایفتد. خورش نباید زیاد آب داشته باشد. آن را با چلو که قبلاً حاضر کرده‌اید نوش جان کنید.

خورش آلو

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق غذاخوری
آلو	نیم کیلو	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	زردچوبه و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز	۱ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده و زردچوبه به آن بزنید. گوشت را هم که تکه تکه کرده‌اید در آن بریزید و سرخ کنید. ۲ لیوان آب در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد. آلو را خوب بشوید که شن نداشته باشد. آن را به گوشت که نزدیک پخته شدن است اضافه کنید، اگر مایل باشید قدری زعفران آب کرده در خورش بریزید. این خورش زمستانی است و خوشمزه و راحت است.

خورش سیب زمینی

طرز تهیه: این خورش عیناً مثل خورش آلو است. گوشت که پخته شد سیب زمینی را پوست کنده مثل قیমে در آن بریزید و نمک و فلفل و گرد غوره به آن بزنید.

خورش انار آویج مرمی

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	روغن	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	نمک و فلفل و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
سبزی	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق مرباخوری
مغز گردو	۲۵۰ گرم	آویشن	نصف قاشق چایخوری
آب انار	۲ پیمانه	تره و جعفری و گشنیز و مرزه	به اندازه
سیر	۵ عدد		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و سیر را ریز کرده سرخ کنید. یک استکان آب در پیاز داغ بریزید. مغز گردو را چرخ کنید و با یک پیمانه آب گرم روی

پیاز بریزید. یک پیاز را رنده کرده با گوشت مخلوط کنید و آن را با نمک و فلفل و دارچین و آرد و آویشن خوب مخلوط کرده کوفته ریزه درست کنید. سبزیها را که عبارت از مرزه و جعفری و گشنیز و کمی مرزه خرد کرده است در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گردو بریزید. وقتی سبزی پخته شد کوفته ریزه را در آن بریزید تا یک ربع بجوشد. بعد آب انار یا رب انار به آن بزنید. این خورش نباید زیاد آب داشته باشد.

خورش باقلا سبز و شبت

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
شبت تازه	نیم کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
باقلا پوست کنده	۲ پیمانه		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز مثل سایر خورشها بپزید. باقلا را از دو پوست درآورده لپه کنید. شبت خرد شده را با سه قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید. وقتی گوشت پخته شد باقلا را در آن بریزید. این خورش ترشی لازم ندارد.

خورش باقلا قاتی رشتی

مواد لازم			
باقلا سبز تازه	۳ پیمانه	پیاز بزرگ	۱ عدد
شبت	یک و نیم پیمانه	زردچوبه و نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
سیر	۴ حبه	تخم مرغ	۴ عدد
روغن	۳ قاشق		

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست درآورده لپه کنید و شبت را شسته و خرد کنید. پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر ریز شده را هم سرخ کنید و به آن زردچوبه بزنید. شبت را سرخ کنید و بعد باقلا را در آن بریزید و یک چرخ بدهید. دلیوان آب در آن بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. پس از پختن، چهار عدد تخم مرغ را در آن بشکنید و در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ بسته و پخته شود. این غذا را با برنج باید خورد. اگر سرد شود تخم مرغها سفت خواهد شد.

خورش بادنجان

مواد لازم			
گوشت بی چربی	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
بادنجان قلمی	۱۰ عدد	پیاز بزرگ	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آبلیمو	نصف استکان	گوجه فرنگی	۳ عدد
دارچین و نمک	۱/۴ قاشق چایخوری	لیمو عمانی	۲ عدد خرد شده
زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده بگذارید فوری خشک شود. پیاز را خرد کرده در دو قاشق روغن در قابلمه سرخ کنید. سیر ریز و زردچوبه را هم به آن اضافه کنید. گوشت را تکه کرده روی آن بریزید قدری که سرخ شد رب گوجه فرنگی به آن بزنید. ۳ پیما نه آب به آن اضافه کنید و بگذارید گوشت پخته شود. بادنجانها را در روغن سرخ کرده در سبذ بگذارید که روغن آن بیرون بیاید. گوشت که نیم پز شد بادنجانها را روی آن بچینید. گوجه فرنگی را نصف کنید تخم آن را بگیرید و روی بادنجان بگذارید. نمک و فلفل و آبلیمو بزنید و بگذارید ملایم بجوشد تا بپزد.

خورش براکلی

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
براکلی	۲ دسته	آبلیمو	نصف پیما نه
رب	۲ قاشق بزرگ	روغن	۴ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۲ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
زردچوبه و نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز مثل سایر خورشها بپزید و ادویه بزنید. براکلی را در کاسه آب بشوید که اگر شن داشته باشد پاک شود. سر براکلی را مثل گل کلم خرد کرده، ساقه های آن را پوست بکنید به اندازه بند انگشت بریده در دو قاشق روغن سرخ کنید. مرغ که پخته شد آبلیمو و نمک و فلفل زده نزدیک کشیدن، براکلی را در آن بریزید. بعد از چند دقیقه جوشیدن حاضر است. براکلی زود خرد می شود و سبزی لطیف و پر ویتامینی است.

خورش بامیہ

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	سیر	۳ جبه
بامیہ	نیم کیلو	آب لیمو	نصف پیمانہ
رب گوجہ لرنگی	۳ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	بہ اندازہ
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: گوشت را با پیاز مثل سایر خورش‌ها سرخ کنید و آب ریخته بگذارید بپزد. بامیہ را شسته، دم آن را بگیرید. اگر بامیہ کوچک باشد بہتر است. بامیہ را روی حولہ بریزید تا خشک شود. آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت خوب پخت آب لیمو بزنید و بامیہ را در آن بریزید. نمک و فلفل بزنید چند دقیقه کہ جوشید حاضر است. این خورش باید کم آب باشد.

خورش بہ

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	شکر	۲ قاشق
بہ متوسط	۳ عدد	رب گوجہ	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۲ قاشق	پیاز	۱ عدد
آب لیمو	نصف پیمانہ	نمک	بہ اندازہ

طرز تهیه: گوشت را در پیاز داغ تفت دهید، رب را بہ آن بزنید و رویش آب بریزید تا پختہ شود. بہ را پس از شستن چہار قاچ کنید و تخم آن را دریاورید و مانند سیب زمینی قیمہ خرد و در دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی خال افتاد بردارید. وقتی گوشت پخت بہ را در آن بریزید و شکر و آب لیمو و نمک بزنید. بعد از چند جوش بہ پختہ است و خورش حاضر است.

خورش تازہ کباب

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیب زمینی	نیم کیلو	سیر	۳ جبه
پیاز	نیم کیلو	نمک و فلفل	بہ اندازہ
سماق نرم	۳ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده با سه قاشق روغن کف قابلمه بریزید و پیاز داغ درست کنید. سیر را هم در آن بریزید. کمی که سرخ شد گوشت را ورقه کنید و پیاز و سیب زمینی را هم ورقه کنید. یک رگ پیاز، یک رگ گوشت و یک رگ سیب زمینی بچینید و لای هر کدام سماق نرم و سیر رنده شده بپاشید تا تمام شود. دو لیوان آب بریزید تا ملایم پخته شود و با برنج دمی میل کنید.

خورش قاس کباب

مواد لازم

گوشت بی استخوان و بی چربی	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز درشت	۵ عدد	سیر	۴ حبه
سیب زمینی	۶ عدد	آب لیمو	سه قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	سه قاشق غذاخوری	روغن	سه قاشق غذاخوری
دارچین	نصف قاشق غذاخوری	زردچوبه	به اندازه
لیمو عمانی خرد	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده با روغن پیاز داغ درست کنید. سیر ریز شده را در آن بریزید قدری که سرخ شد رب را ریخته سرخ کنید. یک لیوان آب بریزید. بعد پیاز و گوشت و سیب زمینی را روی آن بچینید. البته پیاز و سیب زمینی را ورقه ورقه کنید. نمک و فلفل بزنید و یک لیوان آب گرم دیگر در آن بریزید. و لیموی خرد شده و دارچین را لابلای گوشت و سیب زمینی بپاشید. روی چراغ بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. آب لیمو را آخر بزنید.

خورش ترشی شامی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده و بی چربی	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
سیب زمینی پخته	نیم کیلو	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز درشت	۲ عدد	زردچوبه و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه له شده	آرد نان خشک	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ پیمانه	آب غوره	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق	رب گوجه فرنگی	دو قاشق غذاخوری
آب	۱ لیوان		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز رنده شده و سیب زمینی رنده شده مثل کتلت مخلوط کنید. جعفری ریز شده، نمک، فلفل، دارچین، آرد، آرد نان خشک و سیر له شده را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. مایه را در کف دست به شکل مثلث درست و در روغن سرخ کنید. یک عدد پیاز را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید. رب گوجه را بزنید و گوشت های حاضر را که در روغن سرخ کرده اید در آب این پیاز بیندازید. قدری که گوشت پخت آب غوره را بزنید.

خورش ترشی تره

مواد لازم			
لویا چشم بلبلی	۱ پیمانه	رب انار	۱ استکان
اسفناج	۱ کیلو	پیاز	۱ عدد
نعناع و شبت	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
تره و گشنیز	نیم کیلو	زرد چوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مربا خوری
سیر	۴ حبه	آرد برنج	۲ قاشق
تخم مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: لویا را شب در آب خیس می کنیم. سبزیها را شسته و خرد می کنیم. پس از درست کردن پیاز داغ دو لیوان آب در آن می ریزیم. لویا را به آن اضافه می کنیم تا بپزد. سبزی را در سه قاشق روغن سرخ می کنیم. سیر له شده را در آن می ریزیم، پس از تفت دادن آن را روی لویا می ریزیم. بعد از آنکه لویا قدری پخته شد رب انار را به آن می زنیم. آرد برنج را در یک لیوان آب سرد حل کرده روی لویا می ریزیم. باید مواظب بود که ته نگیرد. یک پیمانه آب نارنج یا آب لیمو اضافه می کنیم. وقتی آرد برنج پخت و آب خورش اندازه شد ۲ عدد تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم.

این خورش برای اشخاصی که گوشت نمی خورند خوب است. اما اگر تخم مرغ نمی خورید از مصرف آن صرف نظر کنید.

خورش چغاله بادام

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	روغن	به اندازه
چغاله بادام	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
نعناع و جعفری	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
آب لیمو	۱ پیمانه		

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورشها بپزید. نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی آن بریزید که سبزی پخته شود. چغاله بادامها را خلال کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت و سبزی قدری پخته شد چغالهها را به گوشت اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و وقتی خورش به روغن افتاد حاضر است. آب غوره اش را بزنید و سر میز ببرید.

دال بادنجان

مواد لازم			
۶ عدد	پودر کاری	۱ قاشق مرباخوری	بادنجان
۱ پیمانه	پیاز	۲ عدد	عدس
۴ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری	سیر
۲ قاشق غذاخوری	زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	رب گوجه
۱ قاشق چایخوری	میخک	یک پر	فلفل
نصف قاشق چایخوری			فلفل قرمز و دانه

طرز تهیه: دو عدد پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر له شده را به آن اضافه کرده و رب و زردچوبه بزنید. عدس را با ۲ لیوان آب در آن بریزید. بادنجانها را پوست کنده خرد کنید و روی عدس بریزید. گاهی بهم بزنید که ته نگیرد. نمک و فلفل، پودر کاری و فلفل قرمز و یک پر میخک را به آن اضافه کنید باید خوب جا بیفتد و عدس و بادنجان با هم مخلوط شود. آن را با برنج میل کنید.

دال هندی

مواد لازم			
۲ پیمانه	زنجبیل	نصف قاشق چایخوری	ماش
۳ عدد	سیر	۴ حبه	میخک
۱ عدد	آبلیمو	۱ پیمانه	هل
نصف پیمانه	دارچین و نمک و فلفل	به اندازه	رب گوجه
۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری	پیاز بزرگ
۱ قاشق چایخوری			زیره کوبیده

طرز تهیه: ماش را شب خیس کرده بعد در آبجوش بریزید. می توانید پوست آن را بگیرید. یک عدد پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر و رب را روی آن

بریزید. قدری کہ سرخ شد ماش را در آن بریزید و ۲ لیوان آب به آن اضافه کنید و تمام ادویه ها را در آن بریزید و آب لیمو بزنید. وقتی کاملاً مخلوط شد بگذارید بجوشد تا جا بیفتد و مثل حلیم بشود و آب نداشته باشد. آن را با برنج میل کنید.

خورش رشتی

مواد لازم			
تخم مرغ	۳ عدد	پیاز درشت	۱ عدد
پیازچه	۱ دسته	زردچوبه و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مربا خوری
اسفناج	نیم کیلو	روغن	$\frac{3}{4}$ قاشق غذا خوری
گشنیز و جعفری و ریحان یا مرزه	نیم کیلو	سیر	۴ حبه

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را با سه قاشق روغن سرخ کرده سیر ریز و زردچوبه را به آن اضافه کنید. سبزیها را پس از شستن و خرد کردن روی پیاز بریزید و با پیاز سرخ کنید بعد ۲ لیوان آب ریخته بگذارید ملایم پخته شود. وقتی سبزیها پخته شدند ۳ عدد تخم مرغ را خوب بزنید و با یک قاشق آب روی سبزیها بریزید و مخلوط کنید وقتی تخم مرغ خودش را گرفت حاضر است.

خورش ریواس

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
ریواس	۲ کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مربا خوری
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورشها با پیاز داغ و سیر و زردچوبه سرخ می کنیم. ۲ لیوان آب می ریزیم می گذاریم پخته شود نمک و فلفل هم می زنیم. ریواس را شسته به اندازه بند انگشت خرد می کنیم. وقتی گوشت پخت و آب کم داشت ریواسها را در آن می ریزیم. ده دقیقه بعد خورش آماده است. اغلب این خورش را با نعناع و جعفری درست می کنند.

خورش سیب سبز

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز	۱ عدد	شکر	۱ قاشق غذا خوری

سیب سبز	یک کیلو و نیم	روغن	۵ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	زردچوبه و دارچین و نمک	به اندازه
آبلیمو	نصف استکان		

طرز تهیه: مرغ را به تکه‌های کوچک ببرید. یک پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید. سیر خرد شده و رب و زردچوبه را به آن اضافه کنید. مرغ را روی آن ریخته قدری سرخ کنید. ۲ لیوان آب گرم ریخته با حرارت متوسط بپزید. سیب‌ها را پوست کنده ورقه ورقه کنید و با سه قاشق روغن سرخ کنید. کمی قبل از پختن کامل مرغ سیب‌ها را در آن بریزید. آبلیمو، شکر، دارچین و نمک به آن بزنید. وقتی پخته شد سر سفره ببرید.

خورش غوره آویج

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	آرد برنج	نصف پیمانه
پیاز درشت	۱ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	زعفران	کم
غوره	۳۰۰ گرم	زردچوبه	به اندازه
سیر	۵ حبه	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: گوشت را درشت خرد کنید. پیاز داغ درست کنید و به آن زردچوبه، دارچین و نمک و فلفل بزنید. ۲ لیوان آب در گوشت بریزید و بگذارید پخته شود. آرد برنج را با کمی آب سرد حل کرده روی گوشت بریزید و غوره سرخ شده را هم روی آن بریزید تا آرد برنج بپزد. قدری زعفران هم به آن بزنید.

خورش فسنجان

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	رب انار	در حدود ۱ پیمانه
گوشت	نیم کیلو	گلپر کوبیده	به اندازه
مغز گردو	نیم کیلو	نمک و دارچین	به اندازه
پیاز	۲ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوشت یا مرغ را مانند سایر خورشها بپزید. گردو را پس از کوبیدن یا ماشین کردن در یک لیوان آب گرم بریزید تا باز شود. بعد آن را روی گوشت بریزید تا با هم پخته

شود. وقتی گوشت پخته شد رب انار و گلپر و نمک بزنید. اگر فسنجان شیرین دوست دارید یک قاشق شکر اضافه کنید. فسنجان را با سرگنجه‌شکی یا مرغ یا مرغابی درست می‌کنند.

خورش قارچ

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	آب لیمو	نصف لیوان
قارچ	نیم کیلو	زعفران	قدری
رب گوجه	۲ قاشق بزرگ	روغن	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	نمک	به اندازه
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورش‌ها بپزید. قارچ‌ها را بشویید و بگذارید آب آن برود. قارچ‌ها را ورقه‌ورقه کنید و آنها را با دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت نزدیک پختن است قارچ‌ها را در آن بریزید و آب لیمو و زعفران و نمک بزنید. این خورش باید کم آب باشد.

خورش قورمه‌سبزی

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
سبزی قورمه	۱ کیلو	لوبیا قرمز	۱ پیمانه
تره و جعفری و کمی شنبلیله	به اندازه	سیر	۳ حبه
لیمو عمانی خرد شده	دو قاشق	آب لیمو	نصف پیمانه
لیمو عمانی خرد نشده	۵ عدد	دارچین و نمک	به اندازه
پیاز	۲ عدد	فلفل و زردچوبه	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورش‌ها با ۲ پیاز و سیر و زردچوبه سرخ کنید. لوبیا را که قبلاً خیس کرده‌اید روی آن بریزید و لیموهای خرد نشده را یک سوراخ کرده در قابلمه بیندازید و با حرارت ملایم بپزید. بهتر است سبزی‌ها را روز قبل شسته روی حوله پهن کنید تا آب آن گرفته شود. بعد ساطوری کرده با سه قاشق روغن سرخ کنید. اگر شنبلیله تازه نداشتید قبل از سرخ شدن کامل سبزی‌ها نصف قاشق مرباخوری شنبلیله خشک به آن اضافه کنید و در قابلمه بریزید و نمک و فلفل بزنید و لیموهای خرد شده را روی آن بریزید تا پخته شود. وقتی خورش جا افتاد و روغن آن بالا آمد آب لیمو را بریزید یا اگر فصل غوره است غوره بریزید.

خورش قیمه

مواد لازم

گوشت بی چربی	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۳ عدد	گوجه فرنگی	۲ عدد
لپه	نصف پیمانه	غوره	به اندازه
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	زردچوبه و نمک و فلفل ۱/۴	قاشق مرباخوری
لیمو عمانی خرد نشده	۵ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
گرد لیمو عمانی	۱ قاشق غذاخوری	سیر	۳ حبه
آب لیمو	نصف پیمانه	سیب زمینی متوسط	۳ عدد

طرز تهیه: گوشت را درشت خرد کنید، پیاز را خرد کرده در سه قاشق غذاخوری روغن سرخ کنید، وقتی طلایی شد سیر ریز و زردچوبه به آن بزنید. بعد گوشت را ریخته و تفت دهید و به آن رب هم بزنید. سه لیوان آب گرم در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. لپه را که شب قبل خیس کرده اید با قدری آب و نمک جدا بپزید. بعد از پختن لپه ها آن را روی گوشت بریزید. لیمو را سوراخ کرده قبل از درست کردن خورش در آب گرم بیندازید تا نرم شود و آن را در قابلمه بیندازید تا پخته شود. اگر غوره دارید دیگر گرد لیمو لازم نیست. سیب زمینی را پوست کنده و به صورت قیمه ای خرد کنید و پس از سرخ کردن، قسمتی از آن را در قیمه بریزید و بقیه را برای روی قیمه بگذارید. خورش باید جا افتاده و کم آب باشد. خورش قیمه یکی از خورشهای مطبوع است و در اغلب نقاط ایران درست می کنند.

خورش قیمه بادنجان

طرز تهیه: عیناً مثل قیمه ساده است فقط بادنجانها را پس از پوست کندن سرخ کنید وقتی گوشت نزدیک پخته شدن است آنها را روی گوشت بچینید و پس از ریختن سر سفره بپزید.

خورش قیمه به

طرز تهیه: یک کیلو به را شسته و خرد کنید و تخم آن را درآورید مثل سیب زمینی ورقه ورقه کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید. می توانید ۱ قاشق شکر اضافه کنید و یک استکان آب لیمو و نمک و فلفل به آن بزنید. البته با زعفران خیلی خوشمزه تر است.

قیمه کدو

طرز تهیه: مانند سایر قیمه‌هاست: کدوها را پوست گرفته ورقه ورقه کنید و آن را در دو قاشق روغن سرخ نمایید، وقتی قیمه قدری پخته شد، کدوهای سرخ شده را روی آن بچینید. دو قاشق رب را در تابه‌ای که کدو را سرخ کرده‌اید، بریزید. زردچوبه و نمک هم بزنید. یک لیوان آب در آن بریزید و وقتی جوش آمد آن را روی گوشت بریزید. البته دارچین و نمک و فلفل و آب غوره هم بزنید.

خورش کاری

مواد لازم			
روغن	۴ قاشق غذاخوری	پابریکا	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۵ عدد	نخود سبز	۱ پیمانه
گوشت بی چربی	نیم کیلو	رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
گرد کاری	۲ قاشق مرباخوری	فلفل	نصف قاشق چایخوری
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
جوز هندی	۱/۲ قاشق چایخوری	قارچ خرد شده	۲ پیمانه
گرد زیره	۱ قاشق چایخوری	گردو	۱ پیمانه
زنجبیل کوبیده	کمی	آبلیمو	نصف پیمانه
سیر	۵ حبه له شده		

طرز تهیه: پیاز داغ را درست کنید و به آن دارچین، زنجبیل، سیر خرد شده و زردچوبه بزنید. گوشت را که خرد کرده‌اید در پیاز داغ بریزید و تفت بدهید، قدری که سرخ شد زیره و پابریکا و جوز هندی و فلفل سیاه و پودر کاری را در آن بریزید. بعد ۳ لیوان آب و نمک و فلفل بزنید و بگذارید با حرارت ملایم گوشت پخته شود. اگر مایل باشید می‌توانید یک پیمانه گردو را ماشین کنید و روی گوشت بریزید و ۲ سیب‌زمینی خرد شده و نصف پیمانه آب‌لیمو با قارچ خرد شده را به آن اضافه کنید و آخر سر نخود سبز را بریزید. وقتی جا افتاد و حاضر شد در ظرف بکشید و با برنج میل کنید. به جای گوشت می‌توانید مرغ یا میگو بریزید. مخلفات کاری که در ظرفهای کوچک پهلوی خورش می‌گذارند عبارت است از: خیار رنده شده، پیاز خرد شده، کشمش شسته، رنده نارگیل، گوجه فرنگی خرد شده و بادام بو داده.

این خورش اصلاً هندی است و انواع مختلفی دارد که اغلب آنها خوشمزه است.

خورش کاری با ماست

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز	۲ عدد	دارچین و زیره	۱ قاشق چایخوری
ماست سفت	۱ پیمانه	آب لیمو	نصف پیمانه
مغزگردو یا بادام زمینی سرخ شده	۱ پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۲ قاشق مرباخوری	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. مرغ را پس از پوست کندن و تکه تکه کردن در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. ادویه آن را بریزید و یک پیمانه آب رویش بریزید. تا پخته شود. گردو را چرخ کرده با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و روی مرغ بریزید و دو برگ بو به آن اضافه کنید. بعد از پختن مرغ پودر کاری را با ماست و آب خورش مخلوط کنید و روی خورش بریزید و با حرارت ملایم ۱۰ دقیقه آن را بپزید تا ماست و گوشت مخلوط شود ولی نجوشد. بعد در ظرف بکشید و با مخلفات کاری و پلوی دم کشیده میل کنید.

کال کباب

مواد لازم			
بادنجان قلمی	۱۰ عدد	سیر	۵ حبه
آب انار	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری	پیاز متوسط	۱ عدد

طرز تهیه: بادنجانها را باید تنوری کرد یا در فر گذاشت. بعد از سرد شدن بادنجانها پوست آنها را کنده و خوب می کوبیم. پیاز را رنده کرده با روغن زیتون سرخ می کنیم. سیر رنده شده را نیز در آن می ریزیم و نمک و فلفل می زنیم. بادنجانهای تنوری را روی آن ریخته آب انار را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم ملایم بجوشد. آن را با برنج سر سفره می بریم.

کدوی ورقه

مواد لازم			
کدو	۵ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
نخمر مرغ	۲ عدد	سیر	۴ حبه
آب لیمو	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه
جعفری ساطوری	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن به صورت حلقه بریده و در کمی روغن سرخ کنید. سیر رنده شده را با تخم مرغ مخلوط کنید. جعفری ساطوری و نمک و فلفل را هم روی آن بریزید و آب لیمو به آن بزنید. همه مواد را در ظرف گود بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا تخم مرغها خودش را بگیرد، آن را با برنج مصرف کنید.

خورش کدو حلوائی

مواد لازم			
روغن	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	یک عدد
گوشت	نیم کیلو	رب انار	به اندازه لازم
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: کدو را پوست کنده و خرد کنید و با دو قاشق روغن سرخ کنید. پیاز داغ کنید و گوشت را در آن تفت دهید. وقتی گوشت پخت کدوها را روی گوشت بچینید و رب انار یا آب لیمو بزنید. وقتی خورش را در ظرف کشیدید یک قاشق شکر و دو قاشق گردوی کوبیده روی آن بریزید.

خورش کرفس

مواد لازم			
کرفس بزرگ	۱ دانه	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گوشت بی چربی	نیم کیلو	روغن	$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	سیر	۲ حبه
آب لیمو	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مطابق معمول با پیاز و سیر و رب و زردچوبه سرخ کنید. رویش دو لیوان آب بریزید تا پخته شود. کرفس را پس از شستن با کارد بتراشید و نخ آن را بگیرید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. گوشت که نیم پز شد کرفس را روی گوشت بریزید و آب لیمو بزنید. نمک و کمی فلفل هم در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد تا جا بیفتد.

خورش کرفس با نعناع و جعفری

مواد لازم			
نعناع و جعفری	نیم کیلو	گوشت	نیم کیلو

طرز تهیه: این خورش عیناً مثل خورش کرفس است. نعناع و جعفری و برگهای جوان کرفس را خوب بشویید و ساطوری کنید. وقتی سبزیها را سرخ کردید آن را روی گوشت بریزید تا پخته شود و نصف پیمانه آب لیمو یا آب غوره به آن بزنید. آب آن که کشیده شد خورش برای مصرف حاضر است.

خورش کنگر یا قیمه کنگر یا کنگر با نعناع و جعفری

مواد لازم			
گوشت کنگر	نیم کیلو	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آب لیمو یا آب غوره	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
رب گوجه	نصف پیمانه	خلال پوست پرتقال	۱ قاشق
زردچوبه	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
	۱ قاشق چایخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مانند سایر خورشها گوشت را با پیاز و رب و زردچوبه و دارچین سرخ کنید و رویش آب بریزید تا بپزد. کنگر را پاک کنید و بشویید و آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید. گوشت که نیم پز شد کنگر را بریزید. یک قاشق خلال پوست پرتقال را بعد از جوشاندن و از بین بردن تلخی آن به خورش اضافه کنید. آب غوره بزنید و نمک و فلفل به اندازه بریزید و بگذارید ملایم بپزد و جا بیفتد. به علاوه می توانید گوشت را قیمه کرده با پیاز سرخ کنید و نصف پیمانه لپه پخته به آن اضافه کنید یا اینکه نیم کیلو نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی گوشت بریزید و خلال پوست پرتقال و آب غوره بزنید.

خورش گل کلم

مواد لازم			
گوشت بی چربی	نیم کیلو	آب لیمو	نصف پیمانه
گل کلم متوسط	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
نعناع و جعفری	نیم کیلو	زعفران ساییده	کمی
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد

زردچوبہ	۱/۲ قاشق چایخوری	سیر	۳ حبہ
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر سرخ کنید. رب و زردچوبہ و دارچین ہم بزنید. ۲ پیمانه آب رویش بریزید و بگذارید ملایم پختہ شود. گل کلم را پس از شستن بہ تکه های کوچک بریدہ در کمی روغن سرخ کنید. نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی گوشت بریزید وقتی گوشت نزدیک پختہ شدن است گل کلم و آب لیمو و نمک و فلفل و زعفران بزنید. بعد از کمی جوشیدن خورش حاضر است چون گل کلم زود پختہ می شود.

خورش لوبیای سبز

مواد لازم			
گوشت یا مرغ	نیم کیلو	دارچین و زردچوبہ	۱/۴ قاشق چایخوری
لوبیای سبز	۱ کیلو	سیر	۳ حبہ
پیاز	۱ عدد	گوجه فرنگی	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آب لیمو	نصف پیمانه		

طرز تهیه: گوشت یا مرغ را مانند دیگر خورشها در پیاز داغ تفت دهید و آب رویش بریزید تا بپزد. سر و ته لوبیا را گرفته بشویید و پس از خرد کردن در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. بعد از پختن لوبیا، آن را روی گوشت بریزید و در آخر نمک، فلفل و آب لیمو را اضافه کنید. گوجه فرنگی را خرد کنید، تخم آن را بگیرید و در غذا بریزید. بہ تناسب فصل می توانید غوره ہم بریزید.

خورش مرغ ترش

مواد لازم			
گوشت	۷۵۰ گرم	دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری
نعناع و جعفری و گشنیز	۱ کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد	نمک و فلفل	بہ اندازه لازم
سیر	۶ حبہ	آب غوره	نصف پیمانه
زردچوبہ	۱/۴ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز و سیر سرخ کنید و زردچوبه و دارچین هم به آن بزنید. سه لیوان آب هم اضافه کنید و بگذارید بپزد. سبزی را پس از شستن و ریز خرد کردن در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. آب غوره و نمک و فلفل هم بزنید. می توانید این خورش را با گوشت چرخ کرده به صورت سرگنجشکی درست کنید.

خورش مستجن

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
خلال هویج	۲ پیمانه	پیاز	۲ عدد
خلال پوست پرتقال	نصف پیمانه	آبلیمو	نصف پیمانه
خلال بادام بو داده	نصف پیمانه	زعفران ساییده	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آلو	نصف پیمانه	نمک و فلفل و روغن	به اندازه
قیسی	نصف پیمانه	دارچین	نصف قاشق چایخوری
زردآلو	نصف پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را پس از پوست کندن و خرد کردن در ۲ قاشق روغن با پیاز و سیر سرخ کنید. سه لیوان آب گرم در آن بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. هویج را پوست بکنید و پس از خلال کردن در یک قاشق روغن سرخ کنید. خلال پوست پرتقال را پس از جوشاندن و صاف کردن روی هویج بریزید تا با هویج سرخ شود و آلو و قیسی و زردآلو را خیس کنید و پس از شستن روی مرغ بریزید و هویج سرخ شده و خلال پوست پرتقال را به آن اضافه کنید. نمک، فلفل، زعفران و دارچین را هم به آن بزنید. وقتی خورش جا افتاد در ظرف بکشید و خلال بادام را روی آن بریزید.

این خورش از جمله خورشهای به اصطلاح مجلسی است و در قدیم در مهمانیها درست می کردند. ولی حالا اغلب خانمها حتی اسم این خورش را هم نشنیده اند.

میرزا قاسمی

مواد لازم			
بادنجان قلمی	۸ عدد	پیاز	۱ عدد
نخمر مرغ	۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۴ عدد	آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پس از شستن اگر زغال دارید روی زغال کباب کنید و اگر ندارید در فر بگذارید. یک طرف آن که سرخ شد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود. آنها را بیرون بیاورید تا نسوزد. قدری که سرد شد پوست آن را بکنید و ساطوری کنید. یک عدد پیاز را رنده کرده در روغن سرخ کنید و سیر کوبیده را روی آن بریزید بعد زردچوبه را به آن اضافه کنید. بادنجان‌ها را روی آن بریزید تا سرخ شوند بعد با حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود. گوجه‌فرنگی‌ها را در آب جوش انداخته پوست آن را بکنید. بعد آنها را نصف کرده تخم آن را هم بگیرید و روی بادنجان‌ها بچینید. تخم مرغ‌ها را با ۱ قاشق بزنید و دو قاشق آب‌لیمو را روی آن بریزید و درش را بگذارید تا تخم مرغ‌ها بسته شود. پس از پختن آن را با لیموترش و جعفری تزیین کنید و سر سفره ببرید.

خورش نارنگی

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	آب‌لیمو	نصف پیمانه
خلال پوست نارنگی	۲ لیوان	زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
پیاز	۲ عدد	روغن	$\frac{3}{4}$ قاشق غذاخوری
خلال هویج	۲ پیمانه	خلال بادام	نصف پیمانه
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	مغز نارنگی	۱ پیمانه
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورش‌ها با پیاز و سیر و دارچین و زردچوبه سرخ کنید و ۲ پیمانه آب بریزید تا کم‌کم پخته شود. خلال نارنگی را شب در آب خیس کنید بعد دوبار بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود بعد روی دستمال بریزید که آب آن گرفته شود. خلال هویج را در دو قاشق روغن سرخ کرده خلال نارنگی را روی آن بریزید و نصف خلال بادام را به آن اضافه کنید. گوشت که نیم‌پز شد همه را روی آن بریزید. یک پیمانه مغز نارنگی که پوست و هسته آن را گرفته‌اید نزدیک برداشتن خورش روی گوشت بریزید که قدری پخته شود. وقتی در ظرف کشیدید روی آن نصف خلال بادام بو داده را بریزید.

خورش نارنگی یکی از خورش‌های معطر است که باید در فصل زمستان درست کرد. این خورش را با گوشت ماهیچه یا گوشت مرغ یا کوفته‌ریزه درست می‌کنند.

نازخاتون

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
نعناع و جعفری	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
بادنجان متوسط قلمی	۸ عدد	زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
آب غوره	۱ پیمانه	دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر و زردچوبه و دارچین سرخ کنید و ۲ پیمانه آب بریزید تا پخته شود. سبزی را پس از شستن و خرد کردن در دو قاشق روغن سرخ کرده روی گوشت بریزید تا پخته شود. سعی کنید نعناعش کم باشد. بادنجانها را پس از پوست کندن در روغن کم سرخ کنید و داخل سبد بگذارید که روغن آن برود. گوشت که نیم پز شد بادنجانها را هم روی سبزی بچینید و نمک و فلفل و آب غوره بزنید و بگذارید ملایم پخته شود.

خورش هویج و آلو

مواد لازم			
مرغ متوسط بی پوست	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
هویج خلال شده	۷۵۰ گرم	سیر	۳ حبه
پیاز درشت	۱ عدد	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
آلوی بخارا	نصف پیمانه	زردچوبه	یک و نیم قاشق مرباخوری
آبلیمو	نصف پیمانه	روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و دارچین و زردچوبه سرخ کنید و دو لیوان آب در آن بریزید تا ملایم بپزد. هویج را خلال کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی مرغ بریزید. آلو را خوب بشوید و روی آن بریزید و نمک و فلفل و آبلیمو هم بزنید. یک ربع بجوشد پخته شده است.

خورش هویج با نخود سبز

مواد لازم			
گوشت بی چربی	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
خلال هویج	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری

نخود سبز	۲ پیمانه	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پیاز درشت	۱ عدد	زعفران و نمک و فلفل	به اندازه
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو	نصف پیمانه

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر و رب سرخ کرده دارچین بزنید و ۳ پیمانه آب گرم در آن بریزید تا پخته شود. هویج را پوست کنده خلال کنید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. نزدیک پخته شدن گوشت هویج را در آن بریزید و اگر نخود تازه است دیرتر بریزید. آبلیمو و زعفران ساییده به آن بزنید. وقتی پخته شد در ظرف کشیده روی آن قدری جعفری ساطوری بریزید.

هویج بیج

مواد لازم			
هویج	۷۵۰ گرم	آبلیمو	$\frac{1}{2}$ پیمانه
پیاز درشت	۳ عدد	نمک و فلفل	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۲ عدد	دارچین	$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری
سیر	۳ پر	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: هویج را پس از شستن و پوست کندن رنده می کنیم. پیاز را در دو قاشق روغن زیتون سرخ می کنیم و سیر ریز کرده را هم در آن می ریزیم و با کمی دارچین سرخ می کنیم. هویج رنده شده را هم به آن اضافه می کنیم و آبلیمو می زنیم. نصف پیمانه آب هم در آن می ریزیم که قدری پخته شود. تخم مرغها را زده با نمک و فلفل روی هویج می ریزیم و هم می زنیم و در آن می گذاریم تا تخم مرغ پخته شود. آن را باید با برنج خورد.

بخش چهارم

آشها

آش آلو

مواد لازم			
پیاز	۱ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری	برنج	۱ پیمانه کمتر
دارچین	نصف قاشق چایخوری	لپه	نصف پیمانه کمتر
نمک و فلفل	کمی	آلو	۲ پیمانه

طرز تهیه: پیاز داغ را با نصف قاشق روغن درست کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه بزنید. برنج را شسته و سه پیمانه آب در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. قدری که پخته شد لپه را بریزید و دارچین و نمک و فلفل بزنید. آلو را که قبلاً خیس کرده و شسته‌اید به آن اضافه کنید. وقتی آش جا افتاد و پخت در یک ظرف کوچک نصف قاشق روغن بریزید، وقتی داغ شد نعناع خشک را با قدری زردچوبه در آن بریزید اما نباید زیاد سرخ شود که رنگش سیاه می‌شود. وقتی آش را در ظرف کشیدید روی آن را با نعناع داغ زینت بدهید. پختن تمام آشها تقریباً شبیه هم است.

آش آب غوره

مواد لازم			
تره و جعفری و گشنیز و اسفناج	۱ کیلو	دارچین	۱ قاشق چایخوری
برنج	۱ پیمانه	گلپر کوبیده	نصف قاشق چای خوری

لپہ	نصف پیمانہ	نمک و فلفل	بہ اندازہ
پیاز درشت	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۴ حبه	نعناع خشک	۱ قاشق
زردچوبہ	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: برنج را پس از شستن خیس کنید. سبزیها را خوب شسته و خرد کنید. در قابلمه دو قاشق روغن بریزید و پیاز را خرد کرده سرخ کنید سیر خرد شده و زردچوبہ را ہم بہ آن اضافه کنید. سبزیها را کہ خرد کردہ اید در آن بریزید و ۲ پیمانہ آب گرم بہ آن اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت بپزد. برنج را در آتش بریزید. برنج قدری کہ پختہ شد لپہ را ہم بریزید و نمک و فلفل و دارچین بزنید و بگذارید ملایم پختہ شود. وقتی آتش جا افتاد و پختہ شد بہ آن آب غورہ و گلپر بزنید. اگر مایل باشید نعناع داغ درست کنید وقتی در ظرف کشیدید نعناع داغ را روی آن بریزید.

باید اول سبزی را در قابلمہ بریزید کہ زحمت ہم زدن آتش کم شود. چون اگر اول برنج را بریزید فوراً برنج تہ می گیرد و مزہ سوختگی می دہد.

آتش سماق و آتش تمر ہندی را ہم بہ ہمین طریق درست می کنند. تمر را شب خیس کنید و بعد بجوشانید و صاف کنید و در آتش بریزید.

آتش آب لیمو

طرز تهیه: این آتش عیناً مثل آتش آب غورہ است وقتی پختہ شد بہ جای آب غورہ بہ آن آب لیمو بزنید و روی آن نعناع داغ بدہید.

آتش آب نارنج

طرز تهیه: مثل آتش آب غورہ است وقتی آتش حاضر شد اگر نارنج تازہ داشتہ باشید پوست وسط نارنج را بہ اندازہ یک بند انگشت با کارد تیز بکنید و آب آن را بگیرید و در صافی بریزید و پس از صاف کردن در آتش بریزید. اگر پوست آن را بگیرید تلخ خواہد شد.

آتش اماج

مواد لازم	۱ کیلو	نمک و فلفل	بہ اندازہ
اسفناج	۱ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
پیاز بزرگ			

عدس	نصف پیمانه	سرکه	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	آرد	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. پس از درست کردن پیاز داغ و ریختن سیر خرد شده و زردچوبه در آن ۲ پیمانه آب بریزید. عدس را پس از شستن در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. اسفناج را پس از شستن و خرد کردن در آش بریزید. در کاسه قدری به آرد نم بزنید و پشت الک درشت بریزید و با دست مالش دهید تا دانه‌های درشت آرد بیرون بریزد و آن را در آش بریزید. پخته که شد در ظرف بکشید و با سرکه میل کنید.

آش انار

مواد لازم

سبزی	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
برنج	۱ پیمانه	لپه	نصف پیمانه بیشتر
پیاز	۲ عدد	گلپر کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم	انار	۲ کیلو
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	سیر	۴ حبه

طرز تهیه: ۱ کیلو تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و کمی نعناع را پس از شستن خرد کنید. یک عدد پیاز را خرد کرده با روغن سرخ کنید قدری که سرخ شد سیر خرد شده و زردچوبه به آن بزنید. دو لیوان آب در آن بریزید. کمی از سبزیها را برای کوفته بردارید بقیه را در قابلمه بریزید تا پخته شود. لپه را قبلاً خیس کنید که زودتر پخته شود. گوشت را با یک قاشق برنج و قدری سبزی و پیاز رنده شده و نمک و فلفل و دارچین و زردچوبه خوب مخلوط کنید و از آن کوفته ریزه درست کنید و کنار بگذارید. سبزی که قدری پخته شد برنج را در آن بریزید و پس از آن لپه‌ها را بریزید. وقتی لپه پخته شد کوفته ریزه‌ها را به آن اضافه کنید ولی در قابلمه را نگذارید تا کوفته‌ها باز نشود. آخر سر آب انار و گلپر و نمک و فلفل به آن بزنید. یک ربع که جوشید و جا افتاد نعناع داغ درست کنید، آش را بکشید و روی آن نعناع داغ بدهید و سر سفره بپزید.

آش جو

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	برنج	نصف پیمانہ
پیاز	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
نخود	نصف پیمانہ	کشک ساییده	۲ لیوان
عدس	نصف پیمانہ	جو	نیم کیلو
لوبیا سفید	نصف پیمانہ		

طرز تهیه: گوشت را پس از خرد کردن با پیاز و زردچوبه و سیر سرخ کنید و ۳ لیوان آب گرم در آن بریزید. نخود و لوبیا را که شب خیس کرده اید در آن بریزید بعد برنج و جو و عدس را در قابلمه بریزید. گوشت که پخته شد از قابلمه در بیاورید و بکوبید تا ریش ریش شود، دوباره در آش بریزید و هم بزنید چون زود ته می گیرد. وقتی جو و حبوبات پخته شدند. کشک آن را بزنید. نعناع داغ را برای روی آن درست کنید آش را بکشید و روی آن نعنا داغ بدهید.

آش رشته

مواد لازم			
نخود و لوبیا قرمز و عدس	نصف پیمانہ	آرد	۱ قاشق
سبزی	۲ کیلو	کشک ساییده	۲ پیمانہ
پیاز	۲ عدد	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
روغن	۴ قاشق غذاخوری	نعناع خشک	۲ قاشق مرباخوری
رشته آش	۱ بسته		

طرز تهیه: حبوبات را شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید. البته عدس را جدا خیس کنید. سبزیها را که شامل تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و برگ چغندر است بشوید و بگذارید آب آن برود. کشک و رشته را حاضر کنید. دو عدد پیاز را خرد کنید و در دیگی که می خواهید آش درست کنید با سه قاشق روغن سرخ کنید. نصف پیازها را وقتی رنگ آن طلایی شد بردارید و در یک ظرف کوچک بریزید. سیر را خرد کرده روی پیاز بریزید و زردچوبه و یک قاشق غذاخوری نعناع را هم در آن بریزید. پس از اینکه روی آن آب ریختید، سبزیها را که خرد کرده اید با نخود و لوبیا در آن بریزید و در قابلمه را بگذارید تا با حرارت

متوسط بپزد. عدس را جدا بپزید که له نشود. وقتی نخود و لوبیا پخته شد روی آن بریزید. در یک ظرف کوچک یک قاشق روغن بادو قاشق نعناع خشک بریزید با قدری زردچوبه نعناع داغ کنید و کنار بگذارید. سه حبه سیر را پوست کنده و خرد کنید و سیر داغ درست کنید و کنار بگذارید. البته اگر مایل باشید می توانید قیمة هم برای روی آش درست کنید. وقتی سبزیها و نخود و لوبیا پخته شد آرد را در یک لیوان آب سرد حل کرده در آش بریزید و هم بزنید. رشته آشی را هم در آخر به آن اضافه کنید. رشته که پخته شد کشک به اندازه کافی در آن بریزید. می توانید مقداری از آش را بدون کشک بردارید. آش که یک جوش زد بردارید و در ظرفهای متعدد بریزید و روی آن را به سلیقه خودتان با کشک و نعناع داغ و پیاز داغ و زعفران یا قیمة تزئین کنید و سیر را جدا بگذارید.

آش ساک

مواد لازم		
اسفناج	۲ کیلو	آب غوره
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	روغن
آرد برنج	۱ پیمانه	نمک و فلفل
لوبیا قرمز	۱ پیمانه	گلپر
پیاز	۲ عدد	زردچوبه
سیر	۳ حبه	

طرز تهیه: ۲ پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر را نیز خرد کرده در آن بریزید و زردچوبه هم بریزید و آب به آن اضافه کنید. لوبیا را که شب پیش کرده اید روی آن بریزید و بگذارید بپزد. وقتی لوبیا نیم پز شد اسفناج را خرد کنید، البته نباید زیاد ریز باشد. آن را توی دیگ بریزید تا پخته شود. گوشت را با کمی نمک و فلفل و دارچین و ۱ قاشق آرد مخلوط کنید و خوب مالش بدهید و از آن کوفته ریزه درست کنید. اسفناج که قدری پخته شد کوفته ها را در دیگ بریزید و ۱ قاشق مرباخوری فلفل و گلپر به آن بزنید. آب غوره را در یک کاسه با آرد برنج حل کنید و داخل آش کنید. آش را گاهی هم بزنید که ته نگیرد. این آش باید قدری تند باشد. اگر مایل باشید روی آن پیاز داغ بریزید.

آش سرکه چغندر

مواد لازم		
چغندر	۲ کیلو	زردچوبه
پیاز	۱ عدد	دارچین

نصف قاشق چایخوری
نصف قاشق چایخوری

سیر	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
روغن	۲ قاشق غذاخوری	سرکه	۱ استکان

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم. سیر خرد شده و زردچوبه و کمی دارچین به آن می‌زنیم و آب می‌ریزیم. چغندرهارا می‌شوئیم و برگ آن را درشت خرد کرده روی پیاز داغ می‌ریزیم. بعد چغندرهارا هم خرد کرده روی آن می‌ریزیم. وقتی چغندر پخته شد نمک و فلفل هم می‌زنیم. وقتی حاضر شد سرکه را به آن اضافه می‌کنیم و در ظرف می‌کشیم. اگر مایل باشید می‌توانید وقت خوردن قدری عسل به آن اضافه کنید.

آش شله قلمکار

مواد لازم

سبزی	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
نخود، لوبیا سفید	نصف پیمانه	زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری
لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی	نصف پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
عدس و برنج	نصف پیمانه	شنبلیله	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۲ عدد	مرزه	۱ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	دارچین	کمی

طرز تهیه: حبوبات را شب خیس کنید. البته عدس را جدا خیس کنید. سبزی آش عبارت است از تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و شبت. اگر شنبلیله تازه باشد ساقه همه آنها را شسته و خرد کنید. در قابلمه دو پیاز را خرد کرده با روغن سرخ کنید و زردچوبه بزنید. یک قاشق از پیاز داغ را برای روی آش بردارید. سیر را ریخته سرخ کنید و آب بریزید. حبوبات را روی پیاز داغ بریزید تا پخته شود. سبزیهای خرد کرده را هم بریزید و در قابلمه را بگذارید تا با حرارت متوسط بپزد. قدری که پخته شد عدس و برنج را هم بریزید و گاهی هم بزنید که ته نگیرد. این آش خیلی خوشمزه و پراز ویتامین است. سابقاً برای نذری می‌پختند. اگر آب آن کم شد قدری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از پختن آش، آن را در ظرفها بکشید و روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بریزید.

آش کشک

طرز تهیه: حبوبات آن نخود و لوبیا و عدس است و سبزی آن مثل سایر آشهاست. وقتی پخته شد کشک ساییده در آش بریزید. یک جوش که زد بردارید و روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بریزید و با کشک و زعفران تزیین کنید.

آش ماست

مواد لازم			
سبزی	۱ کیلو	دارچین و گلپر و آویشن	به اندازه
پیاز	۱ عدد	زردچوبه و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
برنج	یک پیمانه	قلقل و روغن	به اندازه
لپه	نصف پیمانه	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید. زردچوبه و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و آب بریزید. سبزی آن تره، جعفری، شبت، گشنیز، کمی نعناع و ترخان است. آنها را خرد کرده روی پیاز بریزید. برنج را هم بریزید اگر لپه زودپز باشد دیرتر بریزید. گاهی آش را هم بزنید که ته نگیرد. اگر مایل باشید گوشت را به صورت کوفته ریزه درست کنید و در آش بریزید. قبل از کشیدن قدری گلپر بزنید و ماست به آن بزنید و بکشید. روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بدهید.

آش ماش

مواد لازم			
پیاز	۳ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
برنج	۱ پیمانه کمتر	نمک و قلقل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
ماش	۱ پیمانه	زردچوبه و دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
شلغم	۲ عدد	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز داغ درست کنید و سیر خرد شده و دارچین هم بزنید. اگر خواستید پوست ماش را بگیرید. ماش را در یک قابلمه دیگر بجوشانید ولی پوست آن هم خوشمزه است. ماش را در قابلمه پیاز داغ بریزید، وقتی که نیم پز شد برنج را بریزید. شلغم را خرد کرده در آش بریزید و ۲ عدد پیاز را چهار قاچ کرده به آن اضافه کنید. اغلب کدو زرد هم به این آش اضافه می کنند. این آش زمستانی است و برای سرماخوردگی و سینه درد مفید است.

آش بلغور

مواد لازم			
بلغور	دو پیمانه	روغن	۲ قاشق غذاخوری
برنج	نصف پیمانه	زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری

لویا قرمز کوچک	نصف پیمانہ	کشک	۲ پیمانہ
پیاز	۱ عدد	سیر	۴ پر

طرز تهیه: مانند سایر آشهاست و از همان سبزیها استفاده می شود. اول لوبیای قرمز را بریزید و در آخر برنج و بلغور را بریزید که ته نگیرد. وقتی آش جا افتاد و حاضر شد کشک ساییده به آن بزنید و روی آن نعنای داغ بریزید.

بخش پنجم

کوفته‌ها و دلمه‌ها

کوفته برنجی

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	پیاز	۳ عدد
برنج	۱ پیمانه	سیر	۳ حبه
لپه	نصف پیمانه بیشتر	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
سبزی کوفته	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ یا ۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: لپه و برنج را جداگانه با آب بپزید. سبزی کوفته را (تره، جعفری، شبت، مرزه، کمی ترخان، کمی نعناع) پس از شسته شدن خرد کنید. یک پیاز را روی گوشت رنده کنید. برنج و لپه را روی آن بریزید. دو قاشق آرد نخودچی، زردچوبه، نمک و فلفل و کمی آویشن در آن بریزید و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب این مخلوط را ورز بدهید. دو عدد پیاز را خرد کرده در قابلمه با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل هم بزنید. دو لیوان آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. مقداری از گوشت را برداشته به اندازه پرتقال متوسط در کف دست گلوله کنید و فشار بدهید و ملایم در آب پیاز داغ بیندازید. اگر مایل باشید می‌توانید زرشک یا گردو وسط کوفته بگذارید. وقتی تمام شد در آن را نگذارید تا کوفته خودش را بگیرد. پس از آن حرارت را ملایم کنید و در آن را بگذارید تا پخته شود.

کوفته تبریزی

مواد لازم		
گوشت	۷۵۰ گرم	دارچین
تخم مرغ	۲ عدد	گل سرخ
لپہ	۱ پیمانه	زرشک
برنج	۱ پیمانه کمتر	آلو بخارا
سبزی کوفته	نیم کیلو	تخم مرغ پخته
پیاز بزرگ	۲ عدد	گردو
سیر	۵ حبه	روغن
نمک و فلفل	به اندازه	زیرہ کوبیده
		یک قاشق مرباخوری
		قدری
		۲ قاشق
		چند عدد
		۳ عدد
		نصف پیمانه
		۳ قاشق غذاخوری
		کمی

طرز تهیه: سبزی کوفته را پس از شستن ریز خرد کنید. پلہ و برنج را با چند حبه سیر و نمک بپزید. لپہ را بکوبید. گوشت را در ظرف بزرگ بریزید و ۱ عدد پیاز رنده کنید و پس از گرفتن آب پیاز روی گوشت بریزید. نمک و فلفل و دارچین و زردچوبہ و زیرہ بہ آن بزنید. سبزی کوفته را ہم با یک تخم مرغ در آن بریزید و ۱ قاشق آرد ہم اضافه کنید. این مخلوط را خوب ورز بدہید کہ گوشت چسبندگی پیدا کند. این مایہ را با قاشق در ظرف بزنید تا بہ شکل خمیر دربیاید. وقتی پیاز داغ درست می کنید زردچوبہ، سیر ریز، قدری دارچین، نمک و فلفل ہم بہ آن بزنید وقتی طلایی رنگ شد دو لیوان آب ریخته می گذارید جوش بیاید. بعد از مایہ برداشته در دست خوب فشار دہید و وسط آن قدری زرشک و آلو یا تخم مرغ پخته پوست کنده بگذارید و پس از فشار دادن آہستہ در آب جوش پیاز داغ بیندازید. در ظرف را نباید گذاشت تا کوفته خودش را بگیرد. بعد با حرارت ملایم بپزید. اغلب کوفته را در پارچہ ریخته در آب پیاز داغ می پزند.

کوفته سماق

طرز تهیه: این کوفته مانند کوفته برنجی است. آب کوفته باید کم باشد. سماق را خیس کرده آب آن را صاف کنید و روی کوفته بریزید. و قدری سماق کوبیده در مایہ کوفته بزنید.

کوفته شبت و باقلا

مواد لازم		
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	زردچوبہ
شبت	نیم کیلو	دارچین
باقلا تازہ	۱ کیلو	تخم مرغ
		۱ قاشق مرباخوری
		نصف قاشق مرباخوری
		۱ یا ۲ عدد

پیاز بزرگ	۱ عدد	برنج	نصف پیمانه
سیر	۳ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: شبت را پس از شستن روی پارچه بریزید تا آب آن برود. باقلا و برنج را جدا بپزید. نصف پیاز را رنده کرده روی گوشت و برنج و باقلا که سرد شده اضافه کنید. شبت را ریز خرد کرده با نمک و فلفل و دارچین و تخم مرغ با گوشت خوب مخلوط کنید. نصف پیاز را در قابلمه خرد کرده با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده، زردچوبه، دارچین هم به آن بزنید و روی آن دو لیوان آب بریزید تا جوش بیاید. مایه را مانند کوفته‌های دیگر در دست خوب فشار بدهید و به اندازه نارنگی گلوله کرده در آب پیاز داغ بیندازید و با حرارت ملایم بپزید. وقتی جا افتاد، بردارید و با ترشی میل کنید. این کوفته را در اصفهان زیاد درست می‌کنند.

کوفته نخودچی

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
آرد نخودچی	۲۰۰ گرم	آب لیمو	۱ استکان
هویج رنده شده	۱ پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
زیره	کمی	تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کرده روغن سرخ کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه و کمی دارچین بزنید. دو لیوان آب روی آن بریزید تا جوش بیاید. یک عدد پیاز را رنده کرده آب آن را گرفته روی گوشت بریزید. آرد نخودچی، هویج رنده شده، نمک، فلفل، زیره، دارچین و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب با دست مخلوط کنید بعد گلوله کنید و در آب جوش و پیاز داغ بیندازید تا پخته شود.

طریقه دیگر: وقتی گوشت را گلوله کردید در کف دست آن را قدری پهن و در کمی روغن سرخ کنید بعد در آب پیاز داغ بیندازید نصف استکان سرکه و سه قاشق شکر به آن اضافه کنید.

دلمه بادنجان

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	بادنجان دلمه	۵ یا ۶ عدد
پیاز	۲ عدد	سیر	۲ حبه

برنج	۱ پیمانہ کمتر	زردچوبہ	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
لپہ	نصف پیمانہ	رب	۲ قاشق
ادویہ	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	آبلیمو	۲ استکان
روغن	$\frac{5}{8}$ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پس از شستن دمش را بگیریید و سر آن را با کارد تیز ببرید. داخل بادنجانها را خالی کنید و بعد با قاشق تخم آنها را بیرون بیاورید و سر هر بادنجان را نزدیک خودش بگذارید. بادنجانها را راه راه پوست بکنید که یک راه با پوست و یک راه بی پوست باشد. وقتی پیاز داغ درست می کنید سیر خرد شده هم به آن بزنید. می توانید به صورت خرد شده یا از گوشت چرخ کرده به صورت سرگنجشکی در پیاز داغ تفت بدهید و پس از زدن رب، یک استکان آبلیمو، نمک، فلفل و دارچین یک پیمانہ آب رویش بریزید و بگذارید گوشت با حرارت متوسط پخته شود. لپہ را جدا بپزید. برنج را قدری بجوشانید تا کمی نرم شود، و آبکش کنید. در ظرف بزرگی دلمہ ها را بچینید. پیاز دیگر را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید یک حبه سیر خرد شده و زردچوبہ بزنید. مغز بادنجانها را بدون تخم وقتی پیاز سرخ شد روی آن بریزید و سرخ کنید و یک استکان آبلیمو به آن بزنید و یک یا دو لیوان آب داغ رویش بریزید و بگذارید جوش بیاید. گوشت که پخته شد لپہ، برنج، دارچین، گل سرخ، نمک، فلفل و کمی زعفران ساییده با یک قاشق چایخوری مرزہ خشک را در آن بریزید. این مواد را در داخل بادنجانها پر کنید و سر آن را بگذارید و با چوب خلال در آن را ببندید. بادنجانها را کف ظرف روی مغز بادنجانها بچینید. یک استکان آبلیمو و یک یا ۲ استکان آب داغ اگر آب آن کم باشد در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم پخته شود.

دلمہ برگ مو

مواد لازم			
برگ مو	نیم کیلو	زعفران	$\frac{1}{6}$ قاشق مرباخوری
گوشت	۲۵۰ گرم	ماست سفت	$\frac{2}{3}$ قاشق غذاخوری
سبزی دلمہ	نیم کیلو	پیاز بزرگ	۲ عدد
برنج	۱ پیمانہ	نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
لپہ	۱ پیمانہ کمتر	زردچوبہ	نصف قاشق چایخوری
ادویہ	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	روغن	$\frac{5}{8}$ قاشق غذاخوری
مرزہ خشک یا تازہ	۱ قاشق مرباخوری	سیر	۲ حبه
گل سرخ	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: برگهای مو را پیش از شستن چند دقیقه در یک ظرف آب داغ بیندازید. بعد روی پارچه بگذارید تا آب آن برود. برنج و لپه را خیس کنید. گوشت را خرد کنید و آن را با دو عدد پیاز خرد کرده سرخ کنید. سیر خرد شده و زردچوبه هم بزنید. دو استکان آب و یک استکان آب‌لیمو نمک و فلفل و قدری دارچین به آن اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. لپه و برنج را جدا بپزید، برنج نباید زیاد پخته شود.

سبزی دلمه: عبارت است از پیازچه، شبت، مرزه. سبزیها نباید آب داشته باشد. سبزیها را ریز خرد کنید. وقتی قیمه پخت در یک کاسه بزرگ قیمه را بریزید و سبزی خرد شده، لپه، برنج، دارچین، گل سرخ، زعفران، دو قاشق ماست، نمک و فلفل، به آن اضافه کنید. اگر مرزه تازه نباشد، نصف قاشق مرباخوری مرزه خشک بزنید و یک پر زیره کوبیده هم به آن اضافه کنید. مایه را با قاشق بزرگ خوب مخلوط کنید. دستها را بشوید و مایه را با قاشق پشت برگ مو بریزید و بپیچید. کف ظرفی که دلمه‌ها را می‌گذارید یک ردیف بزرگ مو بچینید. اگر فصل گوجه سبز است قدری گوجه لابلائی آن بریزید، وقتی تمام کف ظرف را دلمه گذاشتید یک ردیف بزرگ روی آن بچینید یک بشقاب بزرگ روی آن بگذارید و چیز سنگینی روی بشقاب بگذارید تا دلمه‌ها باز نشوند. یک استکان آب‌غوره یا آب‌لیمو روی آن بریزید و ۲ لیوان آب گرم هم به آن اضافه کنید. دو قاشق روغن وقتی دلمه جوش آمد به کنار ظرف بریزید. اول با حرارت ملایم بعد با حرارت متوسط بپزید. گاهی در آن را بردارید و امتحان کنید تا ببینید پخته است یا خیر. مدت زمان پختن دلمه ۲ ساعت یا کمی بیشتر است. باید مواظب بود که ته آن نسوزد اگر آب آن کم شد قدری آب گرم بریزید. اگر مایل باشید با سیر یا ماست میل کنید.

دلمه برگ لادن

طرز تهیه: برگهای بزرگ لادن را چیده دم آن را گرفته ۱ دقیقه در آب جوش بیندازید و مثل دلمه برگ مو آن را بپزید خیلی لذیذ می‌شود.

دلمه به

مواد لازم			
گوشت	۲۵۰ گرم	آب‌لیمو	۲ قاشق
پیاز	دو عدد	روغن	۵ قاشق غذاخوری
برنج	نصف پیمانه	ادویه	به اندازه
لپه	۳ قاشق بزرگ	نمک و فلفل	به اندازه

رب گوجه فرنگی	۲ قاشق	زردچوبه	به اندازه
به	۵ یا ۶ عدد	سیر	۳ حبه
شکر	۲ قاشق		

طرز تهیه: گوشت را خرد یا چرخ کنید. سه قاشق روغن را در یک پیاز خرد شده ریخته سرخ کنید. زردچوبه و سیر ریز در آن بریزید و دارچین و گوشت را به آن اضافه کنید. سرخ که شد ۲ قاشق رب بزنید و یک لیوان آب بریزید و بگذارید بپزد. لپه و برنج را جدا بپزید. سر به‌ها را پس از شستن و پاک کردن با کارد بردارید و داخل آن را خالی کنید و مواظب باشید که سوراخ نشود. مواد پخته شده را به همراه دارچین، زیره، نمک و فلفل در داخل به بریزید و آن را پر کنید و در آن را بگذارید و با چوب وصل کنید. مغز به را با یک پیاز با روغن سرخ کنید و قدری زردچوبه بزنید. دو لیوان آب بریزید بگذارید جوش بیاید. به‌ها را در این مایه بچینید و با حرارت متوسط بپزید.

دلمه پیاز

طرز تهیه: عیناً مثل دلمه به است. ۱۰ عدد پیاز بزرگ را پوست بکنید، داخل آن را خالی کنید و از موادی که پخته‌اید پر کنید و در آن را بگذارید و با حرارت ملایم بپزید.

دلمه فلفل سبز یا قرمز

طرز تهیه: دم ۶ تا ۸ فلفل دلمه‌ای را بگیرید و سرش را با کارد بردارید، تخم آن را خالی کرده از مایه دلمه پیاز پر کنید و کمی شبت و مرزه به آن اضافه کنید و مثل سایر دلمه‌ها بپزید. کمی آب‌لیمو هم به آن بزنید.

دلمه کدو سبز

طرز تهیه: کدوهای کلفت را نصف کرده توی آن را خالی کنید و از مایه پر کنید. با مغز کدو پیاز داغ درست کنید و رب بزنید و کدوها را در آن بچینید. ترشی آن آب‌غوره یا آب‌لیمو است.

دلمه کلم برگ

مواد لازم			
گوشت	۲۵۰ گرم	شکر	سه قاشق غذاخوری
برنج	۱ پیمانه کمتر	روغن	۴ قاشق غذاخوری
لپه	نصف پیمانه	پیاز	۲ عدد

ادویه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
رب	۱ استکان	سیر	چند حبه
سرکه	۱ استکان		

طرز تهیه: مانند سایر دلمه‌هاست. ته کلم رامی‌بریم و کلم را چند دقیقه در آب جوش می‌گذاریم که برگ‌ها به راحتی جدا شود. گوشت را مانند سایر دلمه‌ها سرخ و با لپه و برنج پخته مخلوط می‌کنیم. برگ‌های درشت کلم را از آن جدا می‌کنیم و برای دلمه نگه می‌داریم. بقیه کلم را با یک پیاز سرخ کرده قدری رب و زردچوبه به آن می‌زنیم. به گوشت پخته شده قدری زنجبیل و جوز هندی می‌زنیم. برگ‌های کلم را مانند دلمه برگ مو از مایه دلمه پر می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و روی آن یک ردیف برگ می‌گذاریم و دلمه‌ها را روی آن می‌چینیم. دو لیوان آب می‌ریزیم و روی دلمه‌ها یک بشقاب می‌گذاریم و روی آن چیز سنگینی مانند یک تکه سنگ که مخصوص دلمه است می‌گذاریم وقتی که پخته و حاضر شد یک استکان سرکه و ۳ قاشق شکر را خوب حل می‌کنیم و روی دلمه‌ها می‌ریزیم. چند جوش که زد بر می‌داریم.

نوع دیگر کلم برگ

طرز تهیه: دم یک کلم را بریده آن را در آب جوش قرار دهید که نرم شود. پس از بیرون آوردن وقتی آب آن رفت و سطش را خالی کنید و از مایه دلمه وسط و لابلای برگ‌ها بریزید. اول کلم را روی یک پارچه تنزیب مانند بگذارید، وقتی لابلای برگ‌ها را پر کردید تنزیب را ببندید و در مایه پیاز داغ بگذارید تا پخته شود. وقتی پخته شد تنزیب را باز کنید، کلم را درسته وسط ظرف بگذارید و دور آن را با تربچه و سبزی تزئین کنید.

دلمه برگ کاهو

طرز تهیه: برگ‌های سبز کاهو را در آب جوش بیندازید که نرم شود بعد آن را مانند دلمه برگ مو درست کنید.

دلمه کوجه فرنگی

مانند دلمه فلفل است. قدری پیازچه و گشنیز و مرزه به آن بزنید. ترشی آن آب لیمو یا آب غوره است.

بخش ششم

کوکوها

کوکو غذای ساده و آسانی است. برای درست کردن آن باید چند نکته را رعایت کرد. اگر در تابه نسوز درست کنید، خیلی آسان تر است. در غیر این صورت در تابه معمولی روغن بریزید تا داغ شود و کوکو خودش را بگیرد. اگر در ظرفی درست می کنید که در فر می شود گذاشت بسیار عالی است. وقتی کوکو خودش را گرفت و دورش زرد شد با حرارت متوسط یک بشقاب بزرگ روی آن بگذارید و آن را برگردانید و بعد آهسته در ظرف کوکو سر بدهید که نشکند و روی دیگرش سرخ شود. طرز پختن تمام کوکوها مانند هم است.

کوکوی بادنجان

مواد لازم			
بادنجان قلمی	۱۰ عدد	لفل	نصف قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۷ عدد	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق	گرد سیر	۱/۴ قاشق چایخوری
جوش شیرین	۱/۴ قاشق چایخوری	روغن	نصف پیمانه
زردچوبه و نمک	۱/۲ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده بگذارید قدری خشک شود. اگر عجله دارید در فر با حرارت ملایم بگذارید. بعد بادنجانها را در روغن سرخ کنید و در سبد بگذارید و زیر آن ظرف بگذارید تا روغنش بیرون بیاید. بعد از سرد شدن در قابلمه بگذارید و دانه دانه بکوبید. پس از آنکه همه را کوبیدید آرد، ادویه، تخم مرغ، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. روغن را

در تابه بریزید داغ که شد مایه را در آن بریزید. وقتی سرخ شد کوکو را برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود و روی کاغذ برگردانید تا روغن آن گرفته شود.

کوکوی تره با گردوی چرخ کرده

مواد لازم			
تره	۷۵۰ گرم	زردچوبه، نمک، فلفل	۱/۵ قاشق مرباخوری
گردو	۱ پیمانه	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۷ عدد	گرد سیر	۱/۴ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق	مرزه	۱ قاشق چایخوری
روغن	۴ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: گردو را در آب بیندازید تا دو ساعت بماند پس از بیرون آوردن آن را چرخ کنید. سبزی را ساطوری کنید. در کاسه تخم مرغها را شکسته و بزنید. مغز گردو، سبزی و تخم مرغها را مخلوط کنید و مرزه و ادویه به آن بزنید. روغن را در تابه داغ کنید. مایه را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید تا سرخ شود. بعد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود.

کوکوی اسفناج

مواد لازم			
اسفناج	۲ کیلو	نمک و فلفل	۱/۵ قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۶ عدد	گرد سیر	۱ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
جوش شیرین	کمی	روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پس از شستن اسفناج و گرفتن آب آن یک عدد پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید و اسفناج را در آن بریزید قدری که آب آن کشیده و سرخ شد ساطوری کنید. کمی که سرد شد تخم مرغها را بشکنید و با آن مخلوط کنید آرد و زردچوبه و نمک و فلفل و گرد سیر (به جای گرد سیر از سه پر سیر تازه هم می توان استفاده کرد) و یک پر دارچین و کمی مرزه به آن بزنید. این مایه را در روغن داغ بریزید و مانند کوکوها ی دیگر دو رویه اش را سرخ کنید.

کوکوی دنبلان زمینی

مواد لازم		
دنبلان	۱ کیلو	نمک و فلفل
تخم مرغ	۶ عدد	گرد سیر
زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری	

طرز تهیه: دنبلان را خیس کنید تا شبنم نداشته باشد. آن را بشویید و ساطوری کنید. تخم مرغ و ادویه بزنید و مانند کوکوی تره سرخ کنید.

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم		
سیب زمینی	۱ کیلو	سیر
تخم مرغ	۷ عدد	زعفران
بیکن پادر	۱ قاشق چایخوری	روغن
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پیاز کوچک
نمک و فلفل	به اندازه	

طرز تهیه: سیب زمینی را در آب و کمی نمک پخته پوست آن را بگیرید. بعد آن را رنده یا کوبیده یا ماشین کنید. یک پیاز کوچک را پس از رنده کردن در آن بریزید. تخم مرغها را بشکنید و با سیب زمینی و نمک و فلفل و گرد سیر و زعفران و بیکن پادر مخلوط کنید. این مایه را در روغن داغ بریزید. روی آن را صاف کنید و مانند سایر کوکوها سرخ کنید.

کوکوی سبزی

مواد لازم		
سبزی	۱ کیلو	جوش شیرین
تخم مرغ	۸ عدد	آرد
سیر	۴ حبه	دارچین
پیاز رنده شده	۱ عدد	روغن

طرز تهیه: سبزی کوکو شامل: تره، پیازچه، جعفری، گشنیز، ۲ برگ کاهو و کمی مرزه است. سبزیها را پس از شستن خشک کرده ساطوری کنید. سبزیها را با دو قاشق روغن کمی سرخ کنید، وقتی سرد شد تخم مرغ و سایر چیزها را به آن اضافه کنید و در روغن داغ در تابه

سرخ کنید. اگر خواستید کوکو آبدار باشد سبزی را سرخ نکنید. اغلب به این کوکو زرشک و گردوی خرد شده هم می زنند. کوکو را روی کاغذ بگذارید تا روغن آن کشیده شود.

کوکوی شبت و باقلا

مواد لازم			
شبت	نیم کیلو	دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
باقلا	دو کیلو	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز	۱ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری	سیر له شده	۳ حبه
جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: شبت را شسته ریز خرد کنید. باقلا را از دو پوست درآورده با کمی آب و نمک بجوشانید تا نرم شود. یک پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید، سیر را هم در آن بریزید. شبت را روی آن بریزید و یک چرخ بدهید. پس از کمی سرد شدن تخم مرغها را بشکنید و بزنید و آن را هم با شبت و باقلا و ادویه مخلوط کنید و در روغن داغ تابه بریزید و آن را مثل کوکوهاي دیگر بپزید.

کوکوی کدو سبز

مواد لازم			
کدوی سبز متوسط	۶ عدد	نمک	زیاد
پیاز	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۶ عدد	آویشن	به اندازه
سیر له شده	۴ عدد	آرد	۱ قاشق
دارچین	۱/۵ قاشق مرباخوری	فلفل	زیاد

طرز تهیه: کدو را پوست کنده رنده کنید. سیر را هم رنده کنید. دو قاشق روغن را داغ کنید و پیاز و سیر را در آن بریزید. کدوی رنده شده را هم به آن اضافه کنید تا آبش کشیده شود. قدری که سرد شد تخم مرغها را در ظرفی بشکنید و با قاشق بزنید و آن را با نمک و فلفل زیاد و زردچوبه و کمی آویشن و یک قاشق آرد با کدو مخلوط کنید. سه قاشق روغن در تابه بریزید. بعد از داغ شدن روغن مایه را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید و مانند کوکوهاي دیگر بپزید.

کوکوی کنگر

مواد لازم			
کنگر	۱ کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۷ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
آرد	۱ قاشق	گرد سیر	به اندازه
رنده پوست پرتقال	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: کنگر را تمیز کرده ریز خرد کرده با تخم مرغ و گرد سیر و نمک و فلفل و آرد و رنده پوست پرتقال مخلوط کنید. روغن را داغ کرده و مایه کوکو را در آن بریزید و مانند سایر کوکوها بپزید.

کوکوی گل کلم

مواد لازم			
گل کلم	۱ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۸ عدد	سیر	۴ حبه
جوش شیرین	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری	پیاز رنده شده	۱ عدد
نمک و فلفل	به اندازه	آویشن یا مرزه	کمی
زردچوبه و دارچین	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری	پا بریکا	$\frac{۱}{۳}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: گل کلم را از ساقه جدا کرده چند دقیقه در آب جوش با نمک جوشانده صاف کنید. تخم مرغها را در ظرف شکسته و پیاز و سیر را روی آن رنده کنید. گل کلم را با گوشت کوب کوبیده روی تخم مرغها بریزید. ادویه و سایر چیزها را ریخته قدری پا بریکا بزنید. ۴ قاشق روغن را در تابه داغ کنید و مایه را در آن بریزید و مانند کوکوهای دیگر بپزید.

کوکوی سیب زمینی با پیازچه

طرز تهیه: اگر سیب زمینی و پیازچه زیاد دارید پیازچه را خرد کرده با سیب زمینی بپزید و با دارچین و نمک و فلفل زیاد و قدری پودر کاری و تخم مرغ مخلوط کنید و در روغن داغ سرخ کنید.

کوکوی گوشت

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	نمک و فلفل	نصف قاشق چایخوری
پیاز رنده شده	۲ عدد	روغن	به اندازه
سیر رنده شده	۳ حبه	جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱/۵ قاشق مرباخوری	تخم مرغ	۶ عدد
دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری	آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز و سیر را روی گوشت، رنده کرده با تخم مرغ و سایر ادویه ها مخلوط کنید. روغن را داغ کنید و گوشت و پیاز را خوب مخلوط کنید و با تخم مرغ بزنید. در روغن داغ بریزید و مانند سایر کوکوها بپزید.

کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم			
لوبیا سبز	۱ کیلو	نمک و فلفل	زیاد
تخم مرغ	۸ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق سوپ خوری	زردچوبه	۱/۵ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: لوبیا سبز را پس از شستن و گرفتن الیافش با قدری آب و نمک بپزید وقتی سرد شد آن را ساطوری کنید و با تخم مرغ زده و با سایر ادویه ها مخلوط کنید. روغن را در تابه داغ کنید، مایه کوکو را بریزید و بپزید.

کوکوی ماهی

مواد لازم			
ماهی	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز	۱ عدد	گرد زیره	یک پر
برگ بو	۳ عدد	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
ساقه کرفس	۲ عدد	زنجبیل	۱/۴ قاشق مرباخوری
هویج	۱ عدد	سیر	۵ حبه
آبلیمو	۲ قاشق	تخم مرغ	۶ عدد

طرز تهیه: ماهی را با پیاز و سیر و برگ بو و کرفس و هویج و آب لیمو با بخار بپزید. تیغ ماهی را بگیرید آن را ساطوری کنید و با ۶ عدد تخم مرغ زده و قدری پودر کاری و سایر چیزها مخلوط کرده در روغن بریزید و مانند سایر کوکوها درست کنید.

کوکوی مرغ

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۶ عدد	ساقه کرفس	۱ عدد
آرد	۱ قاشق	آب لیمو	۱ استکان
جعفری	۴ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
زعفران ساییده	کمی	سیر	۴ حبه
نمک و فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: مرغ را تمیز کرده با ۱ عدد پیاز خرد شده و سیر و کرفس و آب لیمو و دو استکان آب بپزید تا آبش تمام شود. بعد از سرد شدن استخوانهای مرغ را در بیاورید. گوشت مرغ را چرخ کنید. جعفری را ساطوری کرده با تخم مرغ و گوشت مرغ و ادویه مخلوط کنید. آن را در روغن بریزید و کوکو را درست کنید.

بخش هفتم

آبگوشتها و اشکنه‌ها

یکی از غذاهای ساده و مقوی و اصیل ایرانی آبگوشت است که اگر خوب درست شود خیلی لذیذ است. با اینکه می‌گویند گوشت قرمز برای افراد مسن مضر است و نان هم چاق کننده است ولی با وصف این نمی‌شود از این غذای خوشمزه صرف‌نظر کرد. معمولاً موادی که برای آبگوشت لازم است نخود، لوبیا یا لپه، لیمو عمانی، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، پیاز، سیر و سبزیهای مختلف است و طرز درست کردن همه آبگوشتها تقریباً یکی است.

آبگوشت ساده

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
یا ماهیچه با استخوان	یک کیلو	زردچوبه	۱/۲ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	لیمو عمانی	۲ عدد
نخود و لوبیا	از هر کدام یک و نیم پیمانه	برنج	۲ قاشق
سیب زمینی متوسط	۳ عدد		

طرز تهیه: حبوبات را برای هر غذایی که مصرف می‌کنید شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید که نفخ آن گرفته شود. آب را جوش آورده گوشت را در آن بریزید. کف آن را بگیرید و یک و نیم پیمانه نخود و لوبیا سفید روی گوشت بریزید. لیمو عمانی را با یک پیاز بزرگ که خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید. غذا را با حرارت متوسط بپزید. وقتی گوشت

پخت برنج و نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین را به آن اضافه کنید. سیب زمینی را به هنگام پختن گوشت در آن بریزید. اگر مایل باشید قدری زعفران ساییده به آن بزنید. بوی عطر گوشت که در آمد آب گوشت را در قابلمه دیگر خالی کنید و لیمو را دریاورید. و هسته آن را بگیرید و گوشت را با گوشت کوب خوب بکوبید تا مثل حلیم شود و قدری دارچین به آن اضافه کنید. گوشت کوبیده را در بشقاب بریزید، دور آن را با تربچه و پیازچه تزئین کنید و آبگوشت را گرم نگاه دارید و آن را در کاسه بریزید. نان تافتون یا لواش یا سنگک را در آن ترید کنید و با سبزی خوردن و پیاز و ترشی نوش جان فرمائید.

آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی و غوره

طرز تهیه: این آبگوشت مانند آبگوشت ساده است به علاوه ۸ عدد بادنجان قلمی و ۶ عدد گوجه فرنگی متوسط که تخم آن را گرفته اید و ۴ لیمو عمانی و سه عدد سیب زمینی متوسط و یک پیما نه غوره و نمک و فلفل و دارچین.

آبگوشت بزباش

طرز تهیه: این آبگوشت غذای قدیمی است و مانند سایر آبگوشت ها پخته می شود. فقط نیم کیلو تره و جعفری و قدری شنبلیله را خرد کرده دو قاشق روغن سرخ کنید و با یک قاشق برنج و چند سیب زمینی در آبگوشت بریزید. این آبگوشت فقط با لوبیا سفید پخته می شود یا لپه می ریزند.

آبگوشت تره و لوبیا

طرز تهیه: این آبگوشت مانند سایر آبگوشت ها است فقط لوبیا سفید و ۱ کیلو تره و چند پر نعناع را خرد کرده در گوشت می ریزید و زردچوبه و دارچین می زنید.

آبگوشت سیب و آلبالو

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت ها است. گوشت که نزدیک پختن است چند دانه سیب درختی خرد شده و نیم کیلو آلبالو هسته گرفته با سه عدد سیب زمینی و دارچین و زردچوبه و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت ها است. چند بادنجان را پوست کنده پس از خرد کردن با ۸

عدد گوجه فرنگی نصف شده در آن بریزید سیر خرد شده و گوشت را هم به همراه دارچین به آن اضافه کنید.

آبگوشت قیسی و آلو

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
پیاز	۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
قیسی	۳۰۰ گرم	زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری
آلو	۲۰۰ گرم	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
لپه	نصف پیمانه	سیب زمینی متوسط	۳ عدد
برنج	۲ قاشق		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در قابلمه بریزید و آن را با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده را هم در آن بریزید، وقتی سرخ شد زردچوبه را بریزید. گوشت و دارچین را به آن اضافه کنید و آن را تفت دهید. سه لیوان آب در آن بریزید تا بپزد. آلو و قیسی را که شسته و خیس کرده‌اید پس از کمی پخته شدن گوشت در آن بریزید، برنج و لپه را هم بریزید. نمک و فلفل و دارچین هم به آن بزنید و پس از پختن آن را میل کنید.

آبگوشت کشک

طرز تهیه: مانند آبگوشت ساده پخته می‌شود. لیمو نمی‌ریزیم. باید آب آن کم باشد. نزدیک کشیدن یک پیمانه و نیم کشک ساییده در آن بریزید. چند جوش که زد حاضر است. در این آبگوشت قدری نعناع داغ می‌ریزیم.

طرز تهیه نعناع داغ

طرز تهیه: سه قاشق روغن را داغ کرده دو قاشق نعناع خشک روی آن بریزید و کمی زردچوبه به آن بزنید و زود از روی اجاق بردارید.

آبگوشت کلم قمری

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌ها پخته می‌شود. فقط باید لوبیا سفید در آن ریخت. دو عدد کلم قمری را پوست کنده خرد کنید و آن را در دو قاشق روغن سرخ کرده با ۴ حبه سیر و

لوبیا در آبگوشت بریزید. وقت پختن بوی خوشی ندارد ولی خیلی لذیذ است. دارچین فراموش نشود.

آبگوشت گندم

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست فقط ۱ پیمانه گندم که شب نخیس کرده‌اید در آن بریزید. لیمو عمانی و دارچین و ۲ عدد سیب زمینی و فلفل زیاد به آن بزنید. این آبگوشت زود ته می‌گیرد و باید مواظب آن بود.

آبگوشت لپه

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
لپه	۱ پیمانه	لیمو عمانی	۴ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	برنج	۱ قاشق
سیر	۲ حبه	سیب زمینی متوسط	۳ عدد
زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: پیاز را با روغن سرخ کنید طلایی که شد زردچوبه و سیر را به آن اضافه کنید. گوشت را در آن بریزید وقتی سرخ شد رب گوجه فرنگی و دارچین در آن بریزید. ۳ لیوان آب گرم به آن اضافه کنید تا با حرارت ملایم پخته شود. لیمو عمانی را در آن بریزید. اگر لپه زودپز است با برنج و سیب زمینی کمی دیرتر در آبگوشت بریزید. وقتی که پخته شد لیموها را درآورده هسته‌اش را بگیرید و گوشت را بکوبید و با آب آبگوشت سر سفره بپزید.

آبگوشت غوره

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست با نخود و لوبیا و سیب زمینی. وقتی پخته شد نیم کیلو غوره یا کمتر را پس از شستن در آبگوشت بریزید.

آبگوشت لیمو و گوجه فرنگی

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	سیب زمینی متوسط	۳ عدد
لیمو عمانی خرد نشده	۵ عدد	آب لیمو	یک استکان

لیمو عمانی خرد شده	۲ قاشق	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
پیاز	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
نخود و لوبیا	یک و نیم پیمانه	گوچه فرنگی	۳ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز خرد شده را با روغن سرخ کنید. بعد زردچوبه و سیر را در آن بریزید. گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید. دارچین و رب را به همراه ۳ لیوان آب و نخود و لوبیا به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. لیموها را سوراخ کرده در آن بریزید. وقتی گوشت پخته شد سیب زمینی و گوچه فرنگی و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. موقع کشیدن آبگوشت هسته لیموها را در بیاورید و گوشت را بکوبید و آن را با آب گوشت سر سفره ببرید.

آبگوشت نعنای جعفری

طرز تهیه: مانند آبگوشت ساده است. نیم کیلو نعنای و جعفری را شسته و خرد کنید. آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید و در آبگوشت بریزید. اگر فصل گوچه سبز است قدری گوچه سبز را بدون هسته در آن بریزید.

آبگوشت به

طرز تهیه: مانند آبگوشت لپه گوشت را سرخ کنید و نخود و لوبیا و بقیه چیزها را در آن بریزید و ۲ عدد به را پس از خرد کردن با سیب زمینی در آبگوشت بریزید.

آبگوشت زعفران

طرز تهیه: مانند آبگوشت لپه است گوشت و پیاز را بارب سرخ کرده، دارچین و سیر بزنید. نخود و لوبیا، لیمو عمانی، برنج و سیب زمینی را به آن اضافه کنید. این آبگوشت نباید یک ملاقه بیشتر آب داشته باشد. وقتی به آن زعفران، دند و آبگوشت پخت گوشت را مثل حلیم کوبیده در دیس بکشید. روی آن را صاف کنید و از گوشت قدری روی آن بدهید. دور آن حلقه پیاز و تربچه بگذارید و با سبزی خوردن و ترشی و پیاز سر سفره ببرید. این آبگوشت غذای کاملی برای مهمانی است.

اشکنہ آلو

مواد لازم			
آرد	۲ قاشق غذاخوری	سیر خرد شدہ	۳ حبه
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری	سیب زمینی خرد شدہ	یک عدد
زردچوبہ	۱/۳ قاشق مرباخوری	روغن	سہ قاشق
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	آلو	نیم کیلو

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می کنیم. و بعد آرد را در آن می ریزیم، قدری که سرخ شد نعناع خشک و زردچوبہ و دارچین بہ آن می زنیم و ۳ لیوان آب می ریزیم. سیب زمینی را پس از خرد شدن و آلو را پس از ہستہ گرفتن در آن می ریزیم و نمک و فلفل ہم می زنیم. این اشکنہ را می توان با سیب درختی و قدری آلبالو ہم درست کرد.

اشکنہ بہ

مواد لازم			
پیاز درشت	۱ عدد	تخم مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه	بہ خرد شدہ یا رندہ	۱ لیوان
زردچوبہ	۱/۴ قاشق مرباخوری	آبلیمو	نصف استکان
روغن	۳ قاشق	نمک و فلفل	بہ اندازہ
آرد سفید	۳ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کنید، بعد آرد را ریختہ قدری کہ سرخ شد سیر را با زردچوبہ بزنید، بعد از سرخ شدن ۳ لیوان آب در آن بریزید. بہا را کہ خرد کردہ اید بہ آن اضافه کنید و نمک و فلفل ہم بزنید تا جوش بیاید. تخم مرغها را پس از زدن در آن بریزید. غذای فوری و خوشمزه ایست.

اشکنہ سادہ

طرز تهیه: مانند اشکنہ بہ است: سیر و پیاز کہ قدری سرخ شد نصف قاشق چایخوری نعناع خشک در آن بریزید و آرد را بہ آن اضافه کنید. یک استکان آبلیمو و نمک و فلفل ہم بزنید.

اشکنه شنبلیله

مواد لازم			
پیاز	۲ عدد	شنبلیله	نصف قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه	تخم مرغ	۲ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری	روغن	سه قاشق
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کنید. سیر خرد شده را هم اضافه کنید. پس از آن آرد را بریزید سرخ که شد شنبلیله و زردچوبه را با ۳ لیوان آب گرم به آن اضافه کنید تا جوش بیاید. تخم مرغ را در آن بشکنید و نمک و فلفل بزنید. جوش که آمد در کاسه بریزید و بانان و ترشی و پیاز میل کنید.

اشکنه ماست

مواد لازم			
پیاز بزرگ	۲ عدد	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
سیر	سه حبه	ماست ترش	۲ یا ۳ لیوان
آرد	۱ قاشق کوچک	روغن	۲ قاشق
نعناع خشک	دو قاشق بزرگ		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید و به آن زردچوبه بزنید. آرد را در پیاز داغ بریزید کمی که سرخ شد نعناع خشک را به آن اضافه کنید. پس از تفت دادن ۲ لیوان آب در آن بریزید. جوش که آمد ماست را بزنید و با حرارت ملایم هم بزنید تا یک قل بزند. غذا حاضر است. این اشکنه خیلی خوشمزه است. بانان ترید کرده میل کنید.

کله جوش

مواد لازم			
پیاز بزرگ	۲ عدد	نعناع	یک قاشق غذاخوری
روغن	۳ قاشق	سیر	۳ حبه
کشک ساییده	دو لیوان	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
گردوی چرخ کرده	نصف لیوان		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. زردچوبه و نعناع را به آن اضافه کنید. قدری که سرخ شد ۱ لیوان آب را در آن بریزید. جوش که آمد کشک را بریزید تا یک قل بزند، آن را در ظرف بکشید و گردوی کوبیده روی آن بریزید.

بخش هشتم

مرغ و ماهی

طرز پختن مرغ

مرغ را تمیز کنید و بشویید. یک سیر را نصف کرده به مرغ بمالید. کمی نمک روی مرغ بزنید پس از آن کمی پیاز و سیر و جعفری و یک برگ بو و هویج در شکم مرغ بگذارید. کمی آب لیمو روی مرغ بریزید و در فر بگذارید که آسانترین طرز پختن مرغ است.

طریقه نگهداشتن سیر در خانه

نیم کیلو سیر را یک لحظه در آب جوش بریزید و در بیاورید و آن را در آبکش بریزید که پوست آن زود کنده شود. بعد از پوست کندن و خشک شدن آب، سیرها را در یک شیشه بریزید و در یخچال نگاهدارید یا سیر را خرد کرده در شیشه بریزید و رویش روغن بریزید و در شیشه را ببندید و در یخچال نگاه دارید. به علاوه می توانید سیر را در پاکت کاغذی در یخچال نگاه دارید تا دیر خراب بشود.

سیر پخته یا سرخ شده بو ندارد و برای بدن بسیار مفید است. غذای بدون سیر مزه ندارد.

مرغ کاکا

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	پاستا (اسپاگتی پهن)	۱ بسته
پیاز	نصف	سارکریم	۲ قاشق
سیر	۳ حبه	پنیر رنده شده سویسی	۳ قاشق
آب لیمو	۲ استکان	برگ بو	۲ عدد

طرز تهیه: ۱ عدد مرغ متوسط را با قدری پیاز خرد شده، سیر، یک استکان آب لیمو، نمک، فلفل، ۲ عدد برگ بو و یک استکان آب بپزید که آب نداشته باشد. پاستا را با کمی نمک و یک قاشق روغن مایع در آب جوش بریزید و صاف کنید. مرغ که پخته شد استخوانهای درشت را در آورید، کف ظرف نسوز را چرب کنید نصف پاستا را در آن بریزید. بعد از چیدن مرغ بقیه پاستا را هم بریزید. روی آن ۲ قاشق پنیر سویسی رنده کرده و کمی گرد کاکائو و دو قاشق آب لیمو و سارکریم که با دو قاشق شکر مخلوط کرده اید بریزید و آن را در فر به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت 350°F بگذارید.

مرغ سرخ کرده با پنیر و قارچ

مواد لازم			
نمک و فلفل	به اندازه	جعفری ریز	سه قاشق
مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
آرد	۱ فنجان	قارچ	۲ پیمانه
ترخون و مرزه	۱ قاشق چایخوری	روغن زیتون	۳ قاشق

طرز تهیه: بعد از کندن پوست مرغ آن را به چهار قسمت تقسیم کنید و بعد این قسمت‌ها را روی حوله کاغذی بگذارید تا آب آن گرفته شود. در یک کیسه نایلون آرد و ترخون و مرزه و نمک و فلفل بریزید. مرغها را در کیسه ریخته خوب تکان بدهید که آرد به همه جای آن مالیده شود. بعد آن را در روغن زیتون سرخ کرده و قارچها را ورقه ورقه سرخ نمایید. ظرف نسوز را چرب کرده مرغها را در آن بچینید و قارچها را روی آن بریزید و پنیر رنده شده را هم به آن اضافه کنید. جعفری خرد شده را با قدری فلفل روی آن بپاشید و ۱۵ دقیقه در فر 350°F بگذارید.

مرغ با خامه و برنج و کاری

مواد لازم			
مرغ متوسط	۱ عدد	پیاز	۱ عدد
برنج	۲ پیمانه	پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
خامه	۲ قاشق	برگ بو	۲ عدد
سس سفید	به اندازه	آرد	۱ قاشق
سیر خرد شده	۳ حبه	آب لیمو	یک استکان

طرز تهیه: پوست مرغ و چربی آن را گرفته به صورت تکه‌های کوچک ببرید. پیاز را خرد کنید. قدری از پیاز را با کمی برگ بو در کف قابلمه بریزید. پس از چیدن یک ردیف گوشت مرغ دوباره برگ بو بگذارید. روی آن نمک، یک استکان آب‌لیمو و یک لیوان آب بریزید و روی چراغ بگذارید تا با حرارت متوسط بپزد. بعد از پختن مرغ آن را کنار بگذارید. در قابلمه دیگر ۲ پیما نه برنج را که شسته و حاضر کرده‌اید بریزید و آب مرغ را با آب داغ مخلوط کرده ۴ پیما نه روی برنج با قدری نمک و ۲ حبه سیر خرد شده بدهید و آن را مانند دمی پخته دم کنید. یک پیما نه سس سفید درست کنید. یک قاشق آرد را در دو قاشق کره سرخ کنید و قدری از آب مرغ روی آن بریزید بعد از اینکه کمی سرد شد زرده تخم مرغ را با خامه و پودر کاری زده روی سس بریزید تا جوشیده و غلیظ شود. مرغ را وسط دیس بگذارید و دمی را که در یک فنجان ریخته و فشار داده‌اید با فاصله دور مرغ بگذارید. سس کاری و خامه را روی مرغ بریزید و روی هر برنج یک ورقه تر بچه بگذارید.

مرغ قهر کرده

مواد لازم			
مرغ	۱ عدد	گوجه فرنگی کوچک	چند عدد
روغن	۲ قاشق	قارچ	قدری
آب‌لیمو	۳ قاشق	بولاغ اوتی	به اندازه
خردل	۲ قاشق	موز	۲ عدد

طرز تهیه: یک مرغ جوان را پس از تمیز کردن با قیچی آشپزخانه ستون فقراتش را ببرید و از پشت نصف کنید و استخوانهای نازک آن را بکشید که به شکل قلب شود. چون پشت مرغ به شماست لذا از شما قهر کرده است. به آن نمک و سیر و آب‌لیمو بزنید و در فر بگذارید. با حرارت 350°F قدری که پخت در آورید و آب‌لیمو و خردل و روغن با قلم روی آن بمالید و قدری کره روی مرغ بگذارید و دوباره در فر بگذارید. وقتی قرمز شد حاضر است. برای اطمینان از پخته شدن مرغ میله‌ای در آن فرو کنید. موز را از درازا نصف کنید و در روغن سرخ کنید و گوجه فرنگی را در روغن بچرخانید و قارچ را هم قدری در روغن تفت دهید. مرغ را وسط دیس بگذارید و موز سرخ شده و قارچ و گوجه فرنگی و بولاغ اوتی را در اطرافش بچینید.

کتلت مرغ

مواد لازم		
مرغ	۱ عدد	روغن
آب لیمو	نصف استکان	نان خشک
نمک	به اندازه	۲ قاشق

طرز تهیه: با کارد جناغ سینه یک مرغ را جدا کنید به طوری که مقداری بال به سر و سینه بماند. پوست آن را بگیرید و با گوشت کوب آهنی روی آن بکوبید تا سینه‌اش باز شود. قدری آب لیمو و نمک بزنید و بعد آن را در نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

دو طریقه دیگر

مواد لازم		
تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل
پیاز	نصف	آرد
گرد سیر	به اندازه	روغن

طرز تهیه: گوشت مرغ را با کمی گوشت گوساله مخلوط کرده چرخ کنید. نصف پیاز رنده شده هم در آن بریزید. یک قاشق کوچک آرد و گرد سیر را مخلوط کنید و روی تخته آرد نان خشک بریزید. از مایه برداشته در نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید. یا می‌توانید این مایه را با یک کره یخ زده در سوخاری بغلتانید بعد در تخم مرغ زده دوباره در سوخاری بغلتانید و در روغن سرخ کنید. این سه نوع کتلت مرغ است که می‌توانید آن را در دیس بچینید و با ورقه پرتقال و جعفری و حلقه لیمو ترش تزیین کنید.

مرغ کاسرول

مواد لازم		
مرغ بزرگ	۱ عدد	شیر
آرد	نصف پیمانه	آب لیمو
کره	۱ قالب	گرد سیر
تخم مرغ	۲ عدد	

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن تکه تکه کرده روی کاغذ بگذارید تا آب آن گرفته شود. بعد آن را در آرد غلتانده در کره سرخ کنید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید تا روغن آن گرفته

شود. ظرف نسوز را با قلم مو چرب کنید. استخوانهای مرغ را تا ممکن است بکشید و آن را در ظرف نسوز بچینید. تخم مرغ و شیر و آب لیمو و گرد سیر و نمک و فلفل را مخلوط کرده روی مرغ بریزید و آرد نان خشک را هم روی آن بریزید و ۲۰ دقیقه در فر با حرارت 350°F بگذارید.

مرغ با کلم و کنجد

مواد لازم			
مرغ	۱ عدد	سویاسس	۲ قاشق بزرگ
عسل	۲ قاشق	ماست	۱ قاشق
سیر له شده	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
پیازچه خرد شده	۱ پیمانه	کنجد بوداده	نصف پیمانه
روغن کنجد	سه قاشق	کلم	نصف
آب لیمو	سه قاشق		

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خرد کردن در ظرفی بگذارید. نصف پیازچه خرد شده و سیر و نمک، فلفل، آب لیمو، سویاسس و ماست روی آن ریخته مخلوط کنید. در آن را ببندید و شب در یخچال بگذارید. روز بعد آن را در روغن کنجد سرخ کنید. بقیه پیازچه و کلم را خرد کرده سرخ کنید و به آن قدری فلفل بزنید. مرغ را وسط دیس قرار دهید و با پیازچه و کلم اطراف آن را تزیین کنید. روی مرغ کنجد بوداده هم می توانید بریزید.

مرغ تُرد

مواد لازم			
سینه مرغ	۳ تکه	نمک و فلفل	به اندازه
شکر	۱ قاشق	براکلی	۱ دسته
سرکه	۲ قاشق	روغن	به اندازه
آب لیمو	۱ قاشق	زرده تخم مرغ	۲ عدد
خردل فرانسه	۱ قاشق		

طرز تهیه: سینه مرغ را از درازا ببرید و در یک کاسه بریزید. سرکه و شکر و زرده تخم مرغ و آب لیمو و گرد سیر و خردل فرانسه و نمک و فلفل روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. آن را در آرد نان خشک غلتانده در روغن سرخ کنید و روی حوله کاغذی بگذارید که روغن آن کشیده شود.

مرغ هولناک

مواد لازم			
مرغ خرد شده	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز خرد شده	۲ پیمانه	سیر ریز شده	۳ حبه
قارچ خرد شده	۲ پیمانه	پنیر رنده شده	نصف پیمانه
کره	۲ قاشق	پاپریکا	نصف قاشق چایخوری
گرد کاری	۱ قاشق چایخوری	گرد فلفل قرمز	نصف قاشق چایخوری
مرزه	نصف قاشق غذاخوری	سوپ گوجه فرنگی	۱ پیمانه

طرز تهیه: کره را داغ کرده پیاز را در آن بریزید. بعد از اینکه طلایی شد قارچ را ورقه شده و سوپ گوجه فرنگی و گردکاری و بقیه چیزها را در این سس بریزید و آن را در ظرف نسوز گذاشته روی آن پنیر بریزید؛ حلقه گوجه فرنگی و کمی جعفری خرد شده هم رویش بریزید. آن را نیم ساعت در فر 350°F بگذارید. مرغ را پس از پخته شدن در ظرف بگذارید و سس را روی آن بریزید. با جعفری خرد کرده و پنیر رنده شده سر سفره بپريد.

سینه مرغ کامی بادام زمینی

مواد لازم			
سینه مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
بادام بوداده	۳ قاشق غذاخوری	سفیده تخم مرغ	۲ عدد
نشاسته	۲ قاشق	روغن	به اندازه
شکر	۱ قاشق		

طرز تهیه: سینه مرغ را از درازا ببرید. نشاسته را با ۳ قاشق آب سرد در لیوان باز کنید. سفیده تخم مرغها را خوب بزنید و نشاسته و نمک و فلفل هم به آن اضافه کنید. قدری روغن در تابه کوچک داغ کنید. تکه های مرغ را پس از زدن در نشاسته در روغن سرخ کنید. و آن را در کوبیده بادام زمینی بغلتانید و روی کاغذ حوله ای بگذارید که چربی آن کشیده شود. آن را در دیس چیده دور آن ورقه لبو و حلقه تخم مرغ و لیموترش بگذارید.

مرغ پوری رخ

مواد لازم			
مرغ	۱ عدد	آب لیمو	نصف استکان
هویج ریز شده	۱ فنجان	سیر خرد شده	۳ حبه

جعفری ریز شده	۲ قاشق	سویاسس	دو قاشق
پیازچه ریز شده	۳ عدد	روغن	دو قاشق
نشاسته	۲ قاشق	آرد نان خشک	۳ قاشق

طرز تهیه: چربی و پوست مرغ را گرفته خرد کنید. بعد از شستن آن را خشک کنید و در قدری روغن سرخ کنید. بعد در ظرف نسوز بچینید. سیر و هویج و پیازچه را هم در همان ظرف مرغ قدری سرخ کنید. نشاسته را پس از حل کردن در آب سرد با سویاسس و آب لیمو مخلوط کنید. سبزیها را روی مرغ بپاشید و نشاسته را به آن اضافه کنید. آرد نان خشک هم رویش بریزید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

مرغ پنی Bennee

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	بیکن پادر	نصف قاشق چایخوری
روغن	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
آرد	۱ پیمانه	تخم مرغ	۲ عدد
شیر	نصف پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خرد کردن روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. خمیر را دو ساعت قبل درست کرده در یخچال بگذارید. خمیر را با شیر و آرد و تخم مرغ و فلفل درست کنید. مرغ را در این خمیر فرو ببرید و با انبر غذا در روغن داغ سرخ کنید. مثل مایه ماست است. بعد در ظرف بچینید و دور آن کدوی ورقه شده، نخود آب پز و چند برگ نعناع بگذارید. این خمیر برای سرخ کردن گوشت و ماهی مصرف می شود.

مرغ پاپریکا

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	پوست لیموی رنده شده	نصف قاشق
پاپریکا	۲ قاشق	آب لیمو	نصف لیوان
مرزه	یک پر	پیاز کوچک	۱ عدد
سیر	۳ حبه	کره	۱ قاشق

طرز تهیه: مرغ را خرد کرده بشوید و پوست و چربی آن را بگیرید. آن را در ظرف نسوز بچینید. نصف پیاز خرد شده و سیر خرد شده و رنده پوست لیمو و آب لیمو و نمک و فلفل و

گرد پاپریکا را روی آن بریزید. و پس از گذاشتن کره روی آن در فر 350°F نیم ساعت بماند. اگر مایل باشید قدری گرد فلفل تند به آن بزنید.

مرغ با آب پرتقال

مواد لازم		
مرغ	۱ عدد	گرد سیر
آب پرتقال	۱ لیوان	کره
آب لیمو	سه قاشق غذاخوری	سویاسس
		۱/۴ قاشق مرباخوری
		۳ قاشق
		۲ قاشق

طرز تهیه: مرغ را پس از گرفتن پوست و چربی خرد و خشک کنید که آب نداشته باشد. آن را در کره سرخ کنید. بعد دوباره در تابه بچینید. آب پرتقال، آب لیمو و ۲ قاشق سویاسس روی مرغ بریزید و در آن را ببندید و با حرارت ملایم بپزید.

جوجه کباب

مواد لازم		
مرغ جوان	۱ عدد	ماست
روغن	کمی	روغن زیتون
آب لیمو	نصف استکان	زعفران آب شده
		۲ قاشق غذاخوری
		۲ قاشق غذاخوری
		کمی

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خرد کردن خشک کنید. در ظرفی ماست را بزنید و آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل و زعفران هم به آن بزنید. مرغ را در این مایه بگذارید و در آن را ببندید و شب آن را در یخچال بگذارید. روز بعد به سیخ بکشید و روی آتش کباب کنید. از آب آن با قلم مو روی مرغها بمالید. می توان این کباب را داخل فر هم درست کرد.

کیوسکی

مواد لازم		
سینه مرغ	۴ عدد	روغن
زرده تخم مرغ	۲ عدد	آرد نان خشک
آب	۱ قاشق غذاخوری	کره
		۲۰۰ گرم
		۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: برای هر نفر نصف سینه مرغ لازم است. بالها را طوری جدا کنید که گوشه بال بماند. سینه را لای ورقه کاغذ روغنی بگذارید و با تخمماق روی آن آهسته بزنید تا باز شود.

بعد نمک و فلفل و گرد سیر و قدری جعفری خرد شده و یک تکه کره لای سینه بگذارید و آن را لوله کنید. زرده تخم مرغ را با آب مخلوط کرده مرغ را در این زرده و در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید و دور آن اسفناج و پوره سیب زمینی بگذارید.

بوقلمون سختگو

مواد لازم			
گوشت پخته بوقلمون	۷۵۰ گرم	سیر	۳ حبه
گوشت گوساله	۳۰۰ گرم	قارچ ورقه شده	۱ پیمانه
گشنیز	۱ دسته	تخم مرغ پخته ورقه شده	۳ عدد
پیازچه	چند عدد	مرزه و ریحان	کمی
پیاز	۲ عدد	روغن	سه قاشق

طرز تهیه: گوشت گوساله چرخ کرده را در ۲ عدد پیاز سرخ کنید و سیر روی آن بریزید. یک کاغذ روغنی بزرگ را چرب کنید اول گوشت پخته بوقلمون را به صورت چهار گوش روی کاغذ بریزید. قدری نمک و فلفل و مرزه بزنید. نصف گوشت گوساله سرخ شده را روی بوقلمون بریزید. قدری گشنیز و ترخون در آن بریزید و فشار دهید. یک ردیف قارچ سرخ شده به آن اضافه کنید و ادویه بزنید دوباره گوشت بوقلمون و بقیه مواد را به ترتیب قبل بریزید. کاغذ را ببندید و خوب فشار دهید. روغن را داغ کنید و این مایه را در تابه بریزید وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود و بعد با کارد ببرید و در دیس بچینید و با خردل و سس تارتار میل کنید.

بوقلمون در فر

طرز تهیه: بوقلمون را تمیز بشویید. با دست مقداری نمک به همه جای آن و داخل شکم بمالید. چند ساقه کرفس، چند تا پیاز کوچک، چند تکه سیر و چند ساقه هویج، داخل شکم بوقلمون بگذارید. بوقلمون را در یک ظرف گود بگذارید و روی آن را با قلم مو چرب کنید. یک تکه کاغذ فویل روی آن بگذارید که نسوزد. آن را سه ساعت در فر 400°F بگذارید هر نیم ساعت در فر را باز کنید، آب آن را روی بوقلمون بدهید تا پخته شود. برای تزئین آن از اسفناج سرخ شده، براکلی، سیب زمینی و آلو استفاده کنید. چند سیب زمینی پخته را نصف کرده پهلوی بوقلمون بگذارید.

مرغ با ژله

مواد لازم			
سینه مرغ پخته	۱ عدد	آب لیمو	۲ قاشق
سفیده تخم مرغ	۳ عدد	کارامل	۱ قاشق
ژلاتین	۲ بسته	قارچ	۲ قاشق
سبزی خرد شده خشک	قدری	هویج	۲ قاشق
زیتون	چند عدد		

طرز تهیه: مرغ را جداگانه بپزید. کف قالب را کمی چرب کنید. روی آن سبزی خرد شده، هویج، زیتون، قارچ، و قدری گوشت مرغ خرد شده بریزید. ژلاتین را حاضر کنید، قدری ژلاتین روی مرغ بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. دوباره دور قالب را با سبزیها تزیین کنید. مرغ را وسط ظرف بگذارید، دوباره قدری ژلاتین روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. سفیده تخم مرغ را خوب زده با کارامل و ژلاتین لابلای مرغ بریزید. بقیه مرغ و سبزی و ژلاتین را در آن بریزید و در یخچال بگذارید. اگر غذا در کاسه بلور است با همان ظرف سر سفره ببرید والا ظرف را در یک سینی برگردانید و دورش را با میوه و سبزی تزیین کنید.

مرغابی یا غاز با پرتقال و نارنگی

مواد لازم			
مرغابی بزرگ	۱ عدد	شیر	نصف فنجان
نارنگی	۲ عدد	خلال پرتقال	دو قاشق غذاخوری
برگ بو	۲ عدد	کرفس و مرزه	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	ترخون و زرشک	کمی
آرد	۱ قاشق غذاخوری	برنج	به اندازه لازم
مغز پسته و بادام	نصف فنجان	کشمش	نصف فنجان

طرز تهیه: مرغابی را تمیز کرده با ۱ پیاز، برگ بو، چند عدد سیر خرد شده، قدری ترخون، کمی مرزه، دو ساقه کرفس، یک ساقه هویج، و دو لیوان آب بپزید. پیاز دیگر را در دو قاشق روغن سرخ کنید و سیر ریز شده، برنج، خلال پرتقال، خلال بادام و پسته را روی آن بریزید. از آب مرغابی قدری روی برنج بریزید تا بپزد. پوست پرتقال را باید خلال کرده بجوشانید و صاف کنید. زرشک را روی برنج بریزید تا کمی پخته شود. قدری که پخت از روی آتش بردارید. از مایه برنج و زرشک، بادام، پسته و زرشک در شکم مرغابی بگذارید و در آن را

ببندید. از آب پرتقال و نارنگی و آب خودش مرتب روی آن بدهید تا خشک نشود. وقتی مرغابی پخته شد آن را در دیس بگذارید و خلال بادام و مغز نارنگی در آن بگذارید. غاز را هم به همین طریق پزید.

مرغابی وحشی یا قرقاول

طرز تهیه: گوشت را تمیز کنید. نمک و سیر داخل شکم و همه جای آن بمالید. چند عدد پیاز کوچک و سیب زمینی خرد شده و خلال پرتقال و یک تکه کرفس و هویج و برگ بو داخل شکم آن بگذارید و با قلم مو روی آن را چرب کنید و در فر 350°F بگذارید و هر ۱۰ دقیقه از آب آن روی سینه اش بدهید تا پخته شود. آب مرغابی را با دو قاشق آرد مخلوط کنید و روی چراغ هم بزنید. دو قاشق آب لیمو و دو قاشق خامه روی آن بریزید و یک سس غلیظ درست کنید. دور دیس را با مغز نارنگی و مربای بالنگ و سیب زمینی بزرگ سرخ شده تزیین کنید.

ماهی

گوشت ماهی سرشار از ویتامین و پروتئین است و لازم است در هفته یکی دوبار خورده شود. در خرید ماهی باید دقت کرد که چشم آن براق و داخل گوشها قرمز باشد و گوشت آن سفت باشد و بوی زننده ندهد.

ماهیها انواع فراوانی دارند و اغلب آنها خوراکی و قابل استفاده است. در این قسمت ما تنها به ذکر چند نوع از این ماهیها و غذاهای مربوط به آنها اکتفا می کنیم.

ماهی پنخ زده مصرف زیادی دارد بنابراین باید آن را بیرون گذاشت تا یخ آن باز شود. برای باز شدن یخ ماهی نباید آن را در آب داغ انداخت. فلس ماهی را با کارد مخصوص باید کند و شکم ماهی را چاک داد. پس از خالی کردن و شستن باید تمام بدن ماهی را نمک زد. در وقت پختن چند تکه سیر و پیاز و یک تکه کرفس، ۱ برگ بو داخل شکم ماهی بگذارید. طریقه دیگر تمیز کردن و جدا کردن فلسها این است که ماهی را چند دقیقه در فر داغ بگذارید، بعد بیرون بیاورید و پوست آن را جدا کنید. برای رفع بوی ماهی بعد از تمیز کردن قدری آب لیمو و نمک به دستها بمالید.

ماهی سفید یا آزاد

مواد لازم

ماهی	۱ عدد	کره	به اندازه لازم
آب لیمو	۳ قاشق	پیاز	۱ عدد
نمک	۱ قاشق	سیر	چند حبه

طرز تهیه: ماهی را پس از شستن چند دقیقه در فر بگذارید که پوست آن زود کنده شود. سپس آن را از فر خارج کرده با کارد تیز از زیر گوش ماهی به طرف پایین با کارد زیر پوست انداخته جدا کنید. با قیچی پره‌ها را ببرید. بعد شکم ماهی را چاک بدهید و تمیز کنید و پس از شستن کمی نمک و آب لیمو به تمام ماهی بمالید. یک پیاز خرد شده و چند تکه سیر در شکم ماهی بگذارید. پس از اینکه ماهی ۱۰ دقیقه در فر ماند آن را در کاغذ فویل بگذارید و قدری کره آب شده و آب لیمو با قلم مو روی آن بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه با حرارت 350°F پزد، اگر فر از بالا حرارت می‌گیرد اول از زیر حرارت بدهید و بعد روی ماهی را از بالا در حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت بدهید. بعد از سرد شدن روی آن را با مایونز بپوشانید. با هویج نازک و خیار شور و زیتون تزیین کنید. یک دانه زیتون در چشم و قدری جعفری در دهان ماهی بگذارید. یا اینکه سس کاری با بادام زمینی روی آن بدهید یا ماهی را به تکه‌های کوچک ببرید و در تخم مرغ و آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید. یا در تابه گذاشته زرده تخم مرغ و ۴ قاشق خامه، نمک و فلفل و قدری زعفران ساییده روی آن بدهید و با یک قاشق آرد مخلوط کنید. بعد از سرخ شدن، ماهیها را در تابه بگذارید تا با همان سس دوباره چند دقیقه پزد.

ماهی سفید با سس

طرز تهیه: ماهی را پس از تمیز کردن و شستن روی کاغذ بگذارید که آب آن برود. داخل و روی ماهی را نمک و آب لیمو بزنید و داخل سینی گودی در کاغذ فویل بگذارید. چند برگ بو و چند ساقه کرفس و چند تکه هویج با جعفری کنار ماهی بچینید و روی آن را نمک و فلفل بزنید. چند تکه سیر و پیاز کنار آن گذاشته یک پیمانه شیر بریزید و در فر 350°F مدت ۲۰ دقیقه پزید. بعد از سرد شدن سس رمولارد که با مایونز و خیار شور ریز و هویج ریز و زیتون مخلوط کرده‌اید روی ماهی بدهید. زیتون را برای تازگی در قدری آب جوش بیندازید بعد کمی آب لیمو و روغن زیتون به آن بزنید. یا پوره سیب زمینی درست کنید و با قیف شیرینی پزی روی ماهی را تزیین کنید.

ماهی قزل آلا

طرز تهیه: ماهی قشنگی است که روی پوست آن خال قرمز یا سفید دارد. شکم ماهی را کم پاره کرده تمیز و خشک کنید و در آرد بزنید و در روغن سرخ کنید. دو لیموترش را نصف و دالبر کنید و سر و ته آن را بگیرید. یک مشت خال بادام را در کمی روغن سرخ کنید. وقتی ماهیها را در دیس گذاشتید روی آن خال بادام بپاشید و قدری آب لیموی تازه بزنید. کمی جعفری را در روغن سرخ کرده کنار آن بریزید و دو لیمو را اطراف ظرف بگذارید.

ماهی سفید درسته با رب انار

طرز تهیه: در قدیم داخل شکم ماهی را تمیز می‌کردند و گردوی چرخ شده و قدری هویج با قدری برنج پخته و نمک و فلفل و رب انار مخلوط می‌کردند و در شکم ماهی می‌گذاشتند و آن را با سوزن و نخ می‌دوختند و به دکان نانوايي سنگكي می‌فرستادند تا روی شنه‌ای داغ پخته شود. این ماهی بسیار لذیذ می‌شد.

ماهی سرخو

طرز تهیه: این ماهی از ماهیهای خلیج فارس است که صورتی رنگ و پهن است. شکم آن را تمیز کنید. نمک و آب‌لیمو روی ماهی و در شکم آن بزنید و در سینی فر بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه می‌توانید آن را با سس ماهی میل کنید.

ماهی دودی

طرز تهیه: فلس ماهی را گرفته آن را در آب بیندازید و دوبار آب را عوض کنید. بعد از این کار، ماهی را روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. آن را در آرد زده سرخ کنید و دور آن جعفری و نارنج بگذارید. یا فلس آن را گرفته و به صورت کامل در فر بگذارید تا ۲۰ دقیقه در حرارت ۲۵۰ °F بماند. پس از آنکه از فر درآوردید آن را با سبزی تزیین کنید.

ماهی رِد اسنَپر RED SNAPPER

طرز تهیه: این ماهی شبیه ماهی سفید است. آن را تکه کرده در قدری آب‌لیمو و پیاز خرد شده و پوست رنده شده لیموترش یک شب بخوابانید. روز بعد آن را روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. بعد در آرد زده در روغن سرخ کنید. و دور آن حلقه لیمو که در جعفری خرد شده غلتانده‌اید بچینید. با ماهی می‌توان کوکو، سوپ، گراتن، سوفله و تاس‌کباب درست کرد.

کباب ماهی

طرز تهیه: پوست و تیغ ماهی را بگیرید قدری در پیاز و آب‌لیمو بخوابانید بعد به سیخ بکشید و روی زغال سرخ کنید.

بخش نهم

انواع غذا با تخم مرغ

طریقه پختن تخم مرغ

تخم مرغ را در قابلمه گذاشته قدری آب و نمک و ۱ قاشق سرکه روی آن بریزید و آن را با حرارت ملایم بپزید. چون اگر از اول با حرارت زیاد بپزید ترک می خورد. بعد از داغ شدن تخم مرغ حرارت را زیاد کنید. برای پختن تخم مرغ ۱۵ دقیقه کافی است. بعد از این مدت تخم مرغ را بلافاصله در آب سرد بگذارید که پوست آن راحت کنده شود.

تخم مرغ عسلی

طرز تهیه: در آب جوش آمده قدری سرکه و نمک بزنید و تخم مرغ را در آن بیندازید. پس از ۴ دقیقه آماده است.

تخم مرغ پوست یا چینی

طرز تهیه: آب را جوش آورده قدری نمک بریزید. تخم مرغ را در استکان بشکنید و با دقت داخل آب جوش بیندازید. بعد با کفگیر در آورید و آن را روی تست که کره مالیده شده بگذارید و دور تخم مرغ را با کارد ببرید.

بقچه تخم مرغ

طرز تهیه: نانهای کوچک سفید را گرفته با کارد سر آن را بردارید و داخل آن را خالی کنید. در هر کدام یک تخم مرغ بشکنید و یک تکه کره کوچک به آن اضافه کنید. نانها را در سینی

قرار داده در فر بگذارید تا تخم مرغ خودش را بگیرد. آن را دریاورید و در دیس بگذارید و دیس را با جعفری و گوجه فرنگی خرد شده تزیین کنید.

املت ماهی

مواد لازم		
روغن	۳ قاشق	ماهی خرد شده
تخم مرغ	۲ عدد	آب
نمک و فلفل	به اندازه لازم	آرد
دارچین	کمی	جعفری خرد شده
		یک و نیم فنجان
		۱ قاشق
		نصف قاشق
		۱ قاشق

طرز تهیه: ماهی را خرد کرده، تیغهای آن را بگیرید. تخم مرغ را با آب و آرد و نمک و فلفل و کمی دارچین خوب بزنید و در روغن داغ بریزید و با حرارت ملایم بپزید. وقتی خودش را گرفت ماهی خرد شده و جعفری را روی آن بریزید. وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.

املت موز

طرز تهیه: ۲ عدد تخم مرغ را بزنید و به آن ۱ قاشق آب و نصف قاشق آرد و نمک و فلفل بزنید و در روغن داغ بریزید، قدری که گرفت موز خرد شده را در آن بریزید. بعد از سرخ شدن یک طرف آن را برگردانید و اگر مایل باشید قدری شکر روی آن بریزید.

املت ماکارونی

طرز تهیه: ماکارونی پخته را با دو قاشق شیر و ۳ عدد تخم مرغ بزنید، قدری پاپریکا و جعفری خرد شده به آن بزنید و مانند املت موز بپزید.

املت گوشت یا زبان

طرز تهیه: مانند سایر املت ها است. گوشت ورقه شده یا زبان روی تخم مرغ بریزید و قدری پاپریکا و ۱ قاشق سویا سس به آن اضافه کنید. مایه را برگردانید تا هر دو طرف آن پخته شود.

املت مخلوط

مواد لازم		
تخم مرغ	۵ عدد	فلفل سبز کوچک
پیاز	۱ عدد	آب لیمو
گوجه لرنگی	۳ عدد	روغن
جعفری ریز	۱ قاشق	نمک و فلفل و دارچین
سیب زمینی ورقه شده	نصف پیمانه	به اندازه لازم

طرز تهیه: ۱ پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید، سیب زمینی را ورقه ورقه کنید. گوجه را در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را بگیرید. بعد از سرخ شدن پیاز سیب زمینی ها را در آن بریزید و سرخ کنید. سپس گوجه خرد شده را هم بریزید. یک قاشق آب لیمو و نمک و فلفل به آن اضافه کنید تا آب گوجه تمام شود. در تابه بزرگتر سه قاشق روغن بریزید. تخم مرغها را با نمک و فلفل و آب و آرد مخلوط کنید و در روغن داغ بریزید. وقتی خودش را گرفت گوجه و پیاز و سیب زمینی و جعفری و فلفل را روی آن بریزید و آن را برگردانید.

تخم مرغ توپ

مواد لازم		
تخم مرغ	۳ عدد	نمک و فلفل
پنیر رنده شده	۲ قاشق	جعفری خرد شده
سس گوجه	۱ قاشق	به اندازه لازم

طرز تهیه: تخم مرغها را آب پز کنید تا سفت شود. پوست آن را بکنید و آن را از درازا نصف کنید. زرده تخم مرغ را جدا کرده در یک بشقاب بریزید و با چنگال خرد کنید. نمک و فلفل و جعفری و پنیر و رب گوجه را روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا مثل خمیر شود. داخل سفیده تخم مرغها را پر کنید. در بشقاب قدری جعفری بگذارید و تخم مرغها را روی آن بچینید و روی هر کدام یک حلقه زیتون یا تربچه بگذارید.

مرغانه تخم مرغ

مواد لازم		
تخم مرغ	۶ عدد	دارچین
خرما	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل
آرد	۱ قاشق	روغن
خلال مویج	کمی (که شیرین باشد)	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: تخم مرغها را با نمک و فلفل و آرد و آب و دارچین خوب بزنید. هسته خرما را درآورده و خرد کنید. ۳ قاشق روغن داغ کرده تخم مرغها را در آن بریزید بعد از سفت شدن خرما و هویج را در آن بریزید و آن را لوله کنید و بعد ببرید.

تخم مرغ نیمرو

طرز تهیه: دو قاشق روغن را داغ کرده تخم مرغها را دانه دانه در آن بشکنید و با حرارت ملایم بپزید. در ظرف را بگذارید که روی تخم مرغ هم پخته شود. می توانید نمک و فلفل هم روی آن بزنید و الاکنار بشقاب بگذارید. این تخم مرغ را با اسفناج، لویا، بادنجان، یا سبزی می توان درست کرد.

املت قارچ

مواد لازم			
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	آرد	۱ قاشق
تخم مرغ	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز داغ	۱ قاشق	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: قارچ را پس از شستن ورقه ورقه کنید و آن را با پیاز سرخ کنید. روغن را داغ کنید. تخم مرغ و آرد و شیر و پیاز داغ را مخلوط کرده در تابه بریزید. وقتی کمی سفت شد قارچ پیاز داغ را روی آن بریزید و نمک و فلفل بزنید و آن را برگردانید تا هر دو طرف پخته شود.

املت سیب

مواد لازم			
تخم مرغ	۳ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
شیر	۲ قاشق	فلفل	کمی
خاکه قند	۲ قاشق	کره یا روغن	۲ قاشق
سیب ورقه شده	۱ پیمانه	آرد	نصف قاشق

طرز تهیه: تخم مرغها را با شیر و آرد زده در روغن داغ می ریزیم و با حرارت ملایم می پزیم. تخم مرغ که سرخ شده سیب ورقه شده و دارچین و خاکه قند را روی آن می ریزیم و برمی گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. در ظرف را چند دقیقه می گذاریم تا سیب پخته شود.

املت لوبیا چیتی

مواد لازم		
تخم مرغ	۳ عدد	روغن
لوبیا پخته	۱ پیمانه	شیر
پنیر رنده شده	۱ قاشق	نمک و فلفل
		۲ قاشق
		به اندازه لازم

طرز تهیه: روغن را داغ کنید. تخم مرغها را شیر و نمک و فلفل و آرد بزنید. آن را در تابه بریزید وقتی کمی سفت شد لوبیا چیتی و پنیر را در آن بریزید و دولا کنید.

املت گوجه فرنگی

طرز تهیه: مانند سایر املت هاست. دو عدد گوجه فرنگی تخم و پوست گرفته را روی تخم مرغ بریزید. فلفل زیاد و نمک بزنید و دولا کنید.

املت سبزی

طرز تهیه: مانند املت لوبیاست و به جای لوبیا $\frac{1}{4}$ پیمانه ترخون و ریحان و جعفری ساطوری شده را روی تخم مرغ بریزید و آن را برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.

خاکینه

مواد لازم		
تخم مرغ	۶ عدد	خاکه قند
آرد سفید	۲ قاشق	روغن
زعفران ساییده آب شده	نصف استکان	
		۲ قاشق غذاخوری
		۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: تخم مرغها را در کاسه شکسته با آرد و زعفران و خاکه قند خوب مخلوط کنید. روغن را داغ کنید. تخم مرغها را با یک دست در تابه بریزید و با دست دیگر با قاشق یا چنگال هم بزنید که نجسبد. با حرارت ملایم بپزید، وقتی حاضر شد سر سفره ببرید.

املت پیازچه و جعفری

مواد لازم		
تخم مرغ	۲ عدد	گرد سیر
جعفری ساطوری	۲ قاشق	زردچوبه و نمک
		$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
		کم

نمک و فلفل و دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پیازچه خرد شده	۵ عدد
روغن	۲ قاشق		

طرز تهیه: روغن را داغ کرده تخم مرغها را با یک قاشق آب و آرد خوب بزنید. آن را در روغن بریزید. وقتی خودش را گرفت پیازچه خرد شده، جعفری، نمک و فلفل و دارچین را روی آن بریزید. آن را برگردانید تا طرف دیگر هم بپزد.

املت لوبیا سبز

طرز تهیه: مانند املت پیازچه است. لوبیا سبز خرد شده را با جعفری و فلفل زیاد به تخم مرغ زده اضافه کنید.

خاکینه هویج و فلفل سبز

مواد لازم			
هویج خلال شده	نصف دانه	پیاز داغ	۲ قاشق
فلفل سبز	نصف دانه	روغن	۳ قاشق
تخم مرغ	۴ عدد	گرد سیر	نصف قاشق

طرز تهیه: فلفل سبز و هویج را قدری جوشانده صاف و خرد کنید. هویج را خلال کنید. روغن را داغ کنید. اگر تابه تفلون است کمتر روغن بریزید. تخم مرغها را پس از زدن در تابه بریزید بعد از اینکه مقداری پخته شد خلال هویج، پیاز داغ، فلفل سبز، نمک، فلفل، کمی دارچین و گرد سیر را مخلوط کنید و روی تخم مرغ بریزید و آن را لوله کنید.

خاکینه گوجه فرنگی

مواد لازم			
تخم مرغ	۴ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
گوجه فرنگی	۳ عدد	گرد سیر	به اندازه
سیب زمینی خلال شده و سرخ شده	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
گشنیز	۱ قاشق	پیاز سرخ شده	۲ قاشق

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه فرنگی را بگیرید. سیب زمینی را خلال و سرخ کنید. پیاز را سرخ کنید و گشنیز را ساطوری کنید. روغن را داغ کنید. تخم مرغ را با یک قاشق آب و یک

قاشق آرد خوب بزنید. کمی گرد سیر و دارچین به آن اضافه کنید و در تابه بریزید. بعد از کمی سرخ شدن گوجه و سیب و هویج و پیاز و گشنیز را روی آن بریزید. بعد از یکی دو دقیقه آن را لوله کنید.

خاکینه بادنجان

مواد لازم			
نمک و فلفل	به اندازه	ریحان خرد شده	۳ قاشق
بادنجان کوچک	۴ عدد	آرد	۱ قاشق
تخم مرغ	۵ عدد	پیاز داغ	۲ قاشق

طرز تهیه: بادنجانها را پس از پوست کندن و حلقه حلقه کردن سرخ کنید. پیاز را روی آن بریزید تا سرخ شود. تخم مرغها را با آرد و نمک و فلفل و ریحان و گرد سیر و دارچین خوب بزنید و مایه را روی بادنجانها بریزید. چند دقیقه در آن را بگذارید و بعد لوله کنید.

بخش دهم

خورا کهای گیاهی

قلیه بادنجان

مواد لازم			
بادنجان متوسط	۸ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	سیر	۲ حبه
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: پس از درست کردن پیاز داغ بادنجانهای پوست کنده و خرد شده را در آن بریزید و سرخ کنید. زردچوبه و سیر را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل هم بزنید. یک لیوان آب در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید وقتی آبش تمام شد با یک لیوان مخلوط کنید و رویش گردوی کوبیده بریزید.

قلیه اسفناج

مواد لازم			
اسفناج	۲ کیلو	سیر	۳ حبه
لوبیا چشم بلبلی	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
شبت تازه خرد شده	۱ قاشق		

طرز تهیه: اسفناج را بشوید آب آن که رفت در قابلمه ریخته، بپزید. لوبیا را که شب نخیس کرده اید بپزید و کمی بکوبید و آن را با سیر و نمک و فلفل و شبت مخلوط کنید. ماست

در آن بزنید و رویش را بالوبیا تزیین کنید.

یتیمچه بادنجان

مواد لازم			
بادنجان متوسط	۱۰ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری	سیر	۳ حبه
دارچین	کمی		

طرز تهیه: پیاز را خرد کنید سرخ که شد زردچوبه و سیر بزنید. بادنجانها را به اندازه بند انگشت خرد کنید و در پیاز داغ بریزید. نمک و فلفل و یک قاشق رب هم به آن بزنید و پس از ریختن در حدود ۲ لیوان آب بگذارید بپزد.

بورانی اسفناج

مواد لازم			
اسفناج	۲ کیلو	ماست سفت	۲ پیمانه
نعناع خشک	۱ قاشق مرباخوری	ماست سفت	۲ پیمانه
گلپر	کمی		

طرز تهیه: اسفناج را پس از شستن در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بپزید. وقتی آب آن تمام شد ساطوری کنید. نمک و فلفل و نعناع و گلپر و ماست را به آن مخلوط کنید و رویش را با ماست تزیین کنید.

بورانی خیار

مواد لازم			
خیار متوسط	۴ دانه	آویشن	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم	ماست سفت	به اندازه
نعناع خشک	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: خیار را پس از پوست کندن رنده درشت بکنید و کمی نمک بزنید. بعد آب آن را خالی کنید. فلفل و نعناع و آویشن بزنید و با ماست مخلوط کنید. می توانید روی آن را با خیار تزیین کنید.

بورانی بادنجان

مواد لازم			
بادنجان متوسط	۸ عدد	ماست کیسه‌ای	۲ پیمانه
نمک و فلفل	به اندازه لازم	سیر رنده شده	۲ حبه

طرز تهیه: بادنجانها را پس از شستن و خشک کردن در فر بگذارید تا پخته شود. سرد که شد پوست آن را بکنید و ساطوری کنید و پس از ریختن ماست، نمک، فلفل و سیر رنده شده در آن و مخلوط کردن، میل کنید.

بورانی کدو سبز

طرز تهیه: کدو را پس از پوست کندن و خرد کردن با دو قاشق آب با بخار بپزید. آب آن که تمام شد آن را بکوبید و با گرد سیر و نمک و فلفل و ماست مخلوط کنید. آن را با نعناع خشک و تربچه تزئین کنید.

بورانی کنگر

مواد لازم			
کنگر	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
ماست کیسه‌ای	به اندازه لازم	پوست پرتقال	کمی
نعناع خشک	به اندازه لازم		

طرز تهیه: کنگر را پس از تمیز کردن و شستن با یک قطعه پوست پرتقال با بخار بپزید بعد با ماست مخلوط کرده روی آن قدری نعناع خشک بریزید.

بورانی کرفس

طرز تهیه: چند ساقه کرفس را ریز خرد کنید و قدری از برگهای سبز آن را با ماست کیسه‌ای و نمک و فلفل و گرد سیر مخلوط کنید و روی آن گردوی کوبیده بریزید.

بورانی اسفناج و سیب زمینی

مواد لازم			
اسفناج	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیب زمینی پخته	۲ عدد	ماست کیسه‌ای	۱ پیمانه
گرد سیر	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: اسفناج را مانند بورانی بپزید و ساطوری کنید و آن را با ماست و نمک و فلفل و گرد سیر و سیب زمینی رنده شده مخلوط کنید و روی آن را با ماست تزیین کنید. می توان قدری فلفل سبز ریز به آن اضافه کنید.

قلیه کدو تنبل یا کدو حلوائی با عدس

مواد لازم			
کدو	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
عدس	نصف قاشق	گرد سیر	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. کدو را پوست کنده به قطعات کوچک ببرید. پیاز که سرخ شد کدو و عدس را در آن بریزید. نمک و فلفل و یک پیمانه آب هم بریزید. گاهی هم بزنید تا ته نگیرد. این غذای زمستانی است و برای سرماخوردگی خوب است.

نرگسی اسفناج یا گل در چمن

مواد لازم			
اسفناج	۳ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق
روغن	۲ قاشق غذاخوری	تخم مرغ	۳ عدد

طرز تهیه: اسفناج را پس از شستن بپزید. وقتی آب آن بخار شد پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. اسفناج را پس از ساطوری کردن روی آن بریزید که با پیاز سرخ شود. نمک، فلفل و نعناع خشک را به آن بزنید. آن را در دیس ریخته روی آن را صاف کنید. تخم مرغ را نیمرو کنید و روی آن بریزید و با برنج میل کنید.

بورانی لبو

طرز تهیه: چغندر یا لبو را با بخار پخته پوست آن را بکنید و ریز خرد یا رنده کنید. آن را با نمک و فلفل و قدری نعناع خشک و گلپر و ماست کیسه ای مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند که رنگ بیندازد. روی آن را ماست ساده بزنید.

کوبه نادا

مواد لازم

کرفس خرد شده	۲ پیمانه	کنجد بو داده	۱ قاشق غذاخوری
بادنجان متوسط	۲ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز بزرگ	۱ عدد	مرزه	۱ قاشق مرباخوری
فلفل و سیر خرد شده	به اندازه لازم	آبلیمو	۱ استکان
رب	۲ قاشق	تخم مرغ	۱ عدد
گوجه فرنگی	۴ عدد	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده خرد کنید و حدود یک دقیقه در آب جوش بیندازید. پیاز را در روغن زیتون سرخ کنید، سیر و رب را به آن اضافه کنید. بعد بادنجانها و کرفس را در آن بریزید و گوجه فرنگی بی تخم را به آن اضافه کنید. یک استکان آبلیمو، مرزه، و نمک و فلفل در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا آب آن کشیده شود. غذا را در ظرف بکشید و روی آن یک تخم مرغ رنده شده با کنجد بریزید.

بامیه با پنیر

مواد لازم

بامیه	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
تخم مرغ	۱ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
پنیر رنده شده	۱ فنجان		

طرز تهیه: پس از شستن و گرفتن دم بامیه ها بگذارید بامیه ها خشک شود. تخم مرغ را بشکنید و به آن نمک و فلفل بزنید و بامیه ها را در آن بریزید تا ۵ دقیقه بماند. بعد در پنیر بغلتانید و در روغن سرخ کنید. آن را روی کاغذ بگذارید تا روغن آن برود.

بادنجان آب پز با پنیر هلندی

مواد لازم

بادنجان دلمه ای	۳ عدد	رب	۲ قاشق
-----------------	-------	----	--------

طرز تهیه: بادنجانها را پس از پوست کردن درسته در آب جوش بیندازید تا چند جوش بزند. آب آن که رفت خشک کرده از درازا نصف کنید. وسط آن را خالی کنید. مغز بادنجانها را

باسس گوجه و رنده پنیر و ۱ قاشق آب لیمو و نمک و فلفل و کمی مرزه و دو قاشق ذرت پخته و کمی فلفل سبز مخلوط کنید و در سینی فر بگذارید و پنیر رنده شده را روی آن بریزید. ۱۵ دقیقه در فر ۳۵۰° F می پزد.

طریقه دیگر

طرز تهیه: مغز بادنجانها را درآورده با ۱ پیما نه قارچ سرخ شده و قدری نخود سبز بپزید و مخلوط کنید. مواد پخته شده را در بادنجانها بریزید روی آن رنده پنیر و قدری کنجد بریزید.

کدوی سبز با سیب زمینی و پنیر

مواد لازم		
کدوی سبز	۶ عدد	آب لیمو
سیب زمینی	۲ عدد	سیر
نخود سبز	۱ پیما نه	نمک و فلفل
پنیر هلندی	۱۰۰ گرم	مغز تخم آفتابگردان
مرزه	کمی	روغن
		۲ قاشق
		به اندازه لازم
		۲ حبه
		به اندازه لازم

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن ورقه کرده در کمی روغن سرخ کنید. سیب زمینی پخته را ورقه کنید و نخود سبز پخته و پنیر را رنده کنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید. کدوها را بچینید. بعد سیب زمینی، نمک، فلفل، بقیه کدو، سیب زمینی، سیر رنده شده و پنیر را در آن بریزید و دو قاشق مغز تخم آفتابگردان را هم بریزید. یک ربع در فر ۳۵۰° F بگذارید.

براکلی با پنیر

مواد لازم		
براکلی خرد شده	۳ پیما نه	تخم مرغ
جعفری	۱ فنجان	پنیر رنده شده
پیاز کوچک	۱ عدد	آب لیمو
سیر	۲ حبه	آویشن
روغن	۲ قاشق	نصف قاشق چایخوری
		۲ عدد
		۲ قاشق
		۲ قاشق

طرز تهیه: پس از پیاز داغ سیر خرد شده و جعفری را به آن اضافه می کنیم. بعد براکلی را ریخته یک چرخ می دهیم و از روی آتش بر می داریم. ظرف نسوز را چرب می کنیم سبزیها را

ریخته تخم مرغ و نمک و فلفل و آویشن و آب لیمو را خوب می زنیم و روی سبزیها می ریزیم و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F می گذاریم.

بادنجان بریان

طرز تهیه: ۷ عدد بادنجان متوسط را در فر بگذارید تنوری که شد بردارید. بعد از سرد شدن پوست آن را بکنید و ساطوری کنید. با دو ساقه پیاز ریز و نصف قاشق چایخوری نعناع خشک و کمی آویشن و سیر و نمک و فلفل و ماست کیسه ای مخلوط کنید و نوش جان بفرمایید.

کدو سبز بارب گوجه

مواد لازم			
کدو سبز	۵ عدد	سیر	۲ حبه
رب	۱ قاشق	دارچین	کمی
آب لیمو	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن به صورت ورقه در بیاورید و در قابلمه بریزید. یک قاشق کره، ۲ قاشق آب لیمو، سیر، نمک و فلفل به آن بزنید. وقتی پخته شد از آب آن بردارید و بارب مخلوط کنید و در بشقاب بریزید. غذا را روی آن بکشید و کمی نعناع خشک روی آن بریزید.

کدوی آب پز با ماست و سیر

مواد لازم			
کدوی متوسط	۵ عدد	گرد سیر	به اندازه لازم
ماست کیسه ای	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: کدو را پوست کنده با دو قاشق آب در قابلمه بریزید. وقتی پخته با چنگال له کنید. قدری گرد سیر و نمک و فلفل و ماست کیسه ای به آن بزنید و مخلوط کنید و در یخچال نگه دارید. هر وقت گرسنه شدید از آن استفاده کنید.

کدو سبز با گوجه فرنگی

مواد لازم		
کدو سبز	۸ عدد	پیازچه
گوجه فرنگی	۴ عدد	سیر
رنده پنیر هلندی	۱۰۰ گرم	آب لیمو
مرزه	۱ قاشق چایخوری	۲ قاشق

طرز تهیه: کدو را پوست کنده از درازا ۴ قسمت کنید و ۳ دقیقه در آب جوش بیندازید و دریاورید و روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. گوجه فرنگی را ورقه کنید و تخم آن را بگیرید. کف ظرف نسوز کوچک را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده بریزید. یک ورقه کدو و یک ورقه گوجه بچینید. و لابلای آن پیازچه و مرزه بریزید. نمک و فلفل هم بزنید. روی آن آب لیمو بریزید و بقیه پنیر رنده شده را رویش بپاشید. آن را در فر 350°F در حدود ۲۰ دقیقه بگذارید تا بپزد.

آنديو

مواد لازم		
آنديو	۵ عدد	آب لیمو
پیاز بزرگ	۱ عدد	کره
سیب زمینی	۴ عدد	نمک و فلفل
جعفری خرد شده	۲ قاشق	آرد نان
سیر	۲ حبه	ورقه لیمو

طرز تهیه: انديو را چند دقیقه در آب جوش بیندازید و کمی نمک هم بزنید. آن را صاف کنید. سیب زمینی را پخته و پوست بکنید. پیاز را خرد کرده در کره سرخ کنید. سیر و جعفری را روی آن بریزید و آب لیمو و نمک و فلفل هم بزنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید و سیب زمینی را به صورت ورقه دریاورید. یک ردیف سیب زمینی در ظرف بچینید و یک ردیف انديو روی آن بچینید و روی آن قدری جعفری و کمی کره بگذارید. ورقه های لیمو ترش را هم در ظرف بچینید و روی آن آرد نان خشک بریزید. در فر 350°F در حدود ۲۰ دقیقه بگذارید غذا حاضر است.

لوبیا سبز

مواد لازم			
لوبیا سبز	۱ کیلو	پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده	۱ قاشق
گوچه	۲ عدد	آبلیمو	۱ استکان
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: لوبیا را پس از شستن و سروته گرفتن خرد کنید. پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را پس از خرد کردن در آن بریزید. لوبیا را ریخته سرخ کنید و گوچه فرنگی را ابتدا چهار قاچ کنید و سپس بعد از گرفتن و جدا کردن تخم گوچه آن را روی پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. تخم و آب گوچه را هم به آن اضافه کنید. آبلیمو هم بزنید وقتی پخته شد و آن را در ظرف کشیدید جعفری خرد شده روی آن بپاشید و سر سفره ببرید.

لوبیا و سیب زمینی و بامیه

مواد لازم			
لوبیا سبز	نیم کیلو	آبلیمو	۱ استکان
بامیه	نیم کیلو	روغن زیتون	۳ قاشق سوپ خوری
سیب زمینی	۲ عدد	مرزه	۱/۵ قاشق مربا خوری
رب گوچه فرنگی	۲ قاشق	دارچین	۱/۴ قاشق مربا خوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	پاپریکا	۱/۵ قاشق مربا خوری
سیر ریز شده	۲ حبه	زردچوبه	به اندازه

طرز تهیه: لوبیا را پس از تمیز کردن خرد می کنیم. دم بامیه را می گیریم. سیب زمینی را پخته و دراز می بریم. پیاز را در روغن سرخ کرده سیر را هم در آن می ریزیم. سرخ که شد لوبیا و بامیه را در آن می ریزیم و تفت می دهیم و نمک و فلفل و دارچین و پاپریکا و زردچوبه را به اندازه می زنیم و یک لیوان و نیم آب داغ رویش می ریزیم و می گذاریم با حرارت ملایم پخته شود.

هویج با خامه

مواد لازم			
هویج	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
خامه	۲ قاشق بزرگ	سیر	۲ حبه

شکر	۱ قاشق	آب لیمو	۱ استکان
کره	۲ قاشق	زرده تخم مرغ	۱ عدد

طرز تهیه: هویج را بعد از پوست کندن ورقه کرده در کره سرخ کنید. سیر ریز را هم در آن بریزید و بعد شکر و نمک و فلفل بزنید. یک استکان آب لیمو و ۲ استکان آب در آن بریزید و بگذارید بپزد. بعد از آنکه آب آن تمام شد زرده تخم مرغ را با خامه خوب بزنید و روی هویج بریزید.

تره فرنگی

مواد لازم			
سرکه و نمک	به اندازه لازم	نان خشک	۲ قاشق
سس سفید	۱ پیمانه		

طرز تهیه: تره فرنگی را پس از شستن پوست و ریشه اش را بگیرید. آن را به صورت حلقه بریده کمی آب داغ و نمک و یک قاشق سرکه روی آن بریزید. بعد از پختن صاف کرده و در ظرف بچینید. کمی سس سفید روی آن بدهید و یک قاشق آرد نان خشک رویش بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

کلم دلمه ای

مواد لازم			
کلم کوچک	نیم کیلو	مایونز	به اندازه لازم
خیارشور	۲ قاشق غذاخوری	ساقه نعناع	۱ عدد

طرز تهیه: کلم ها را شسته در کمی آب جوش با نمک و یک ساقه نعناع بجوشانید و صاف کنید و آن را با خیارشور و جعفری خرد شده و مایونز میل کنید.

آرتیشو

مواد لازم			
آرتیشو	۲ عدد	خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری
کاهو	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سرکه	۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ۴ عدد آرتیشو را در آب جوش بیندازید. بعد از اینکه کمی پخته شد نمک بزنید و صاف کنید. در ظرفی کاهو بگذارید و آرتیشو را روی آن بچینید. در یک کاسه کوچک ۱ قاشق سرکه و ۱ قاشق خردل فرانسه و سه قاشق روغن زیتون را خوب مخلوط کنید و با کمی نمک و فلفل در ظرف دیگر بگذارید حالا می توانید نوک برگها را در سس فرو کرده میل کنید.

حبوبات

طرز تهیه: حبوبات اگر با سبزیهای مختلف مخلوط شود غذایی کامل و سرشار از ویتامین است و از مصرف بیش از حد گوشت قرمز هم جلوگیری می کند.

لویا سفید

مواد لازم		
لویا سفید	۱ پیمانه	سیر
پیاز	۱ عدد	آبلیمو
فلفل قرمز	۱ پیمانه	تاباسکو
ساقه کرفس	۳ عدد	روغن زیتون
جعفری ریز شده	۱ قاشق	۲ قاشق غذاخوری
		۱ حبه
		۱ استکان
		چند قطره

طرز تهیه: قبلاً یادآور شدیم که بهتر است همه حبوبات را شب قبل در آب گرم خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید که نفخ آن گرفته شود. پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. سیر را هم به آن اضافه کنید. کرفس و لویای خرد شده را روی آن بریزید. فلفل قرمز و کمی دارچین هم به آن اضافه کنید. دو لیوان آب بریزید تا پخته شود. نمک و فلفل و آبلیمو و چند قطره تاباسکو در آن بزنید. وقتی در ظرف ریختید جعفری خرد شده روی آن بپاشید.

لویا چیتی یا لویا قرمز

مواد لازم		
لویا	۱ پیمانه	روغن
پیاز	۱ عدد	آبلیمو
سیر	۳ حبه	نخود سبز
رب	۲ قاشق غذاخوری	دارچین
		۲ قاشق غذاخوری
		نصف استکان
		۱ فنجان
		کمی

طرز تهیه: پیاز را سرخ کرده سیر و رب را در آن بریزید. لوبیا را با دو لیوان آب داغ در پیاز داغ بریزید. بعد از پختن لوبیا، نخود سبز را هم بریزید. وقتی غذا حاضر شد حلقه‌های پیاز روی آن بگذارید.

لوبیا چشم بلبلی و نخود و لوبیا سفید درشت

مواد لازم			
لوبیا	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پیاز	۱ عدد	زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
روغن	۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده	به اندازه لازم
آب لیمو	۱ استکان	قارچ	به اندازه لازم
فلفل قرمز	۱ پیمانه	سارکریم	به اندازه لازم

طرز تهیه: مانند لوبیا چیتی بپزید و فلفل قرمز به آن بزنید. بعد از پختن نخود، فلفل سبز، کمی مرزه، دو قاشق سرکه و دو قاشق شکر در آن بریزید. اگر خواستید ۱ قاشق سارکریم هم اضافه کنید. لوبیای سفید را با روغن زیتون و رب بپزید و قارچ خرد شده، مرزه و سارکریم به آن بزنید.

لوبیا چیتی با بادنجان و فلفل سبز و لوبیا سبز و گوجه فرنگی

مواد لازم			
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق	آب لیمو	نصف لیوان
لوبیا	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
بادنجان	۳ عدد	فلفل قرمز تند	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن زیتون	نصف پیمانه
لوبیا سبز	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
گوجه فرنگی	۱ کیلو	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: پیاز را خرد و در روغن زیتون سرخ کنید. سیر و زردچوبه و رب را به آن اضافه کنید و ۲ لیوان آب داغ بریزید. بادنجانها را بعد از پوست کندن و خرد کردن در آن بریزید. لوبیا سفید، لوبیا سبز خرد کرده، فلفل قرمز و گوجه فرنگی را هم به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. گاهی هم بزنید که ته نگیرد. وقتی پخته شد قدری آب لیمو، نمک و فلفل بزنید و سر سفره ببرید.

درست کردن کرپ

طرز تهیه: کرپ خوراک ساده و آسانی است که ہم به عنوان غذا می توان از آن استفاده کرد و ہم به عنوان دسر. اگر یکی دو نوع آن را بیاموزید می توانید به سلیقه خودتان با سبزیها و میوه های مختلف آن را درست کنید. اگر شیرین کنید می شود به جای دسر از آن استفاده کرد. درست کردن کرپ هم نوعی سرگرمی است و هم لذت دارد.

کرپ

مواد لازم			
آرد سفید	۱ پیمانه	شکر	۱ قاشق
شیر	۱ پیمانه	آب (اگر لازم باشد)	۳ قاشق
تخم مرغ	۲ عدد	نمک	به اندازه لازم
کره آب شده	۳ قاشق		

طرز تهیه: تخم مرغ را با شکر و نمک می زنیم. آرد را در کاسه ریخته با یک دست می زنیم و با دست دیگر شیر را با آن مخلوط می کنیم. سه قاشق کره آب کرده، آب و نمک و تخم مرغ زده را روی آن می ریزیم و آن را هم می زنیم. این مایع کرپ نام دارد که باید ۲۰ دقیقه در یخچال بماند. در تابه کوچک استیل به اندازه ۲ نخود کره بریزید تا داغ شود. آن را ته تابه برگردانید که همه جای آن چرب شود. بعد با ملاقه کوچک از مایه کرپ برداشته در تابه بریزید تا همه جای آن یکدست از مایه پر شود. قدری که سرخ شد با نوک کارد بلند کرده برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.

کرپ توت فرنگی با کرم

مواد لازم			
توت فرنگی ورقه شده	۵ فنجان	پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق
توت فرنگی درسته	چند عدد	وانیل	کمی
پودر قند	در حدود ۲ پیمانه	خامه	نصف پیمانه
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: توت فرنگی را شسته روی دستمال بگذارید تا آب آن برود. آن را ورقه کرده یک قاشق شکر روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. کرم چیز را خوب بزنید که نرم شود. رنده پوست لیموترش، آب لیمو، خامه و پودر قند را روی آن بریزید و مخلوط کنید. یک

کرب با ورقه توت فرنگی در بشقاب بگذارید و از این مخلوط روی آن بریزید و آن را لوله کنید و در بشقاب دیگر بگذارید تا تمام شود و روی هر کدام نصف توت فرنگی قرار دهید.

کرب سوزت

طرز تهیه: یکی از معروفترین کربها کرب سوزت است که مایه اصلی آن ذکر شد. ۲ قاشق شکر را با آب پرتقال و قدری رنده پوست پرتقال بجوشانید تا غلیظ شود. کرب را در بشقاب بگذارید و روی آن از این مایه بریزید و چهار لا بکنید و در بشقاب بچینید و مغز پرتقال دور آن بگذارید.

کرب اسفناج

مواد لازم		
اسفناج	۱ کیلو	خامه
پیاز کوچک	۱ عدد	نمک و فلفل
کره	۱ قاشق	۱ قاشق
		به اندازه لازم

طرز تهیه: اسفناج را پخته و بعد ساطوری کنید. پیاز داغ درست کنید و اسفناج را در آن بریزید و تفت دهید. بعد از سرد شدن مایه کرب را بریزید و لوله کنید. سایر کربهای سبزی مانند براكلی و لوبیا، گل کلم و سیبزمینی هم بدین طریق درست می شود که ذکر آن ضروری نیست.

خمیر کیش

مواد لازم		
آرد سفید	یک و نیم پیمانه	آب یخ
کره	نصف پیمانه	بیکن پادر
نمک	نصف قاشق چایخوری	۵ تا ۶ قاشق
		کمی

طرز تهیه: خمیر کیش یکی دیگر از غذاهای ساده و آسان است. اگر خمیر آن را خودتان درست کنید به صرفه شماست. می توانید آن را چند روز لای کاغذ در یخچال نگاه دارید. آرد و نمک و کره و بیکن پادر را در کاسه بریزید و آب یخ را به تدریج روی آن بریزید. وقتی مخلوط شد با نوک انگشت آنرا گلوله کرده در کیسه نایلون بگذارید. پس از تمام شدن آن را ۲۰ دقیقه در یخچال بگذارید. پس از بیرون آوردن از یخچال، قسمتی از خمیر را با وردنه باز

کنید. و آن را کف ظرف نسوزی که قبلاً چرب کرده‌اید بگذارید. بعد با دست به کف ظرف و دیوارهای آن فشار دهید و با قیچی زیادی آن را ببرید و لب خمیر را با دست کنگره‌دار کنید و آن را با چنگال سوراخ کرده یک ربع در فر 300°F درجه بگذارید که خمیر پخته شود و روی آن خال بیفتد. این خمیر در آشپزی مورد استفاده فراوان دارد. مایه وسط این خمیر، ۳ عدد تخم مرغ، نصف فنجان شیر، نمک و فلفل، پنیر رنده شده و یک نوع سبزی به دلخواه است.

کیش قارچ

مواد لازم			
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	شیر	نصف فنجان
کره	۲ قاشق	خامه	۱ قاشق بزرگ
سیر ریز شده	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پنیر رنده شده هلندی	۱ فنجان	آب لیمو	۲ قاشق
تخم مرغ	۳ عدد		

طرز تهیه: سیر را در روغن سرخ کنید. قارچها را هم در آن ریخته کمی سرخ کنید. تخم مرغ را بزنید و با شیر و خامه و نمک و فلفل و نصف پنیر رنده شده و آب لیمو و قارچ مخلوط کنید. فر را قبلاً روشن کنید که داغ باشد. این مایه مخلوط را در خمیر کیش بریزید و قدری پنیر رنده شده با کمی جعفری روی آن بپاشید. 375°F بگذارید تا روی آن کمی خال بیفتد.

کیش براکلی

مواد لازم			
براکلی خرد شده	نصف دسته	تخم مرغ	۳ عدد
سیر ریز شده	۱ قاشق	خامه	نصف پیمانه
جوز هندی	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پنیر رنده شده سویسی	نصف پیمانه	تاباسکو	چند قطره
شیر	۱ فنجان	کره	۱ قاشق

طرز تهیه: سیر را با کره سرخ کنید و براکلی را در آن بریزید تا سرخ شود. تخم مرغ و شیر و نمک و فلفل و تاباسکو و نصف شیر را با آن مخلوط کنید و روی خمیر کیش بریزید و مقداری پنیر رنده شده به آن اضافه کنید و در فر 370°F در حدود ۲۵ دقیقه بگذارید. بعد از قرمز شدن آن را بردارید.

کیش پنیر سویسی

مواد لازم			
تخم مرغ	۳ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
شیر	۱ پیمانه	پنیر	نصف پیمانه
خامه	نصف پیمانه	کره	۱ قاشق
گرد کاری	کمی	آبلیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: تخم مرغها را زده با نصف پنیر و بقیه چیزها مخلوط کنید. فر را داغ کرده مایه را در خمیر کیش بریزید. روی آن جعفری خرد شده بپاشید و یک حلقه گوجه وسط آن قرار دهید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۷۵ درجه بگذارید.

کیش اسفناج

مواد لازم			
اسفناج ساطوری	۱ پیمانه	شیر	۱ پیمانه
خامه	$\frac{1}{4}$ پیمانه	فلفل و نمک	به اندازه لازم
سیر	۲ حبه	حلقه تربچه	چند عدد

طرز تهیه: مثل بقیه است، پنیر رنده شده به آن اضافه می‌کنیم و روی آن چند حلقه تربچه می‌گذاریم. با همه سبزیها می‌توان کیش درست کرد و آن را سرد خورد.

سوفله

طرز تهیه: سوفله غذای لذیذ و سالمی است که با سبزیهای مختلف می‌توان آن را درست کرد. اغلب این غذا را دوست دارند و در بیشتر سفره‌های مهمانی جا دارد. برای درست کردن سوفله باید کاملاً دقت کرد. برای این کار فر را باید قبلاً گرم کرد. زدن تخم مرغ سوفله بسیار مهم است و باید خوب زده شود. وقتی که سوفله را در فر گذاشتید در فر را باز نکنید.

سوفله سبزیها

مواد لازم			
تخم مرغ	۶ عدد	خامه زده	۲ قاشق
سبزیها	$\frac{1}{4}$ پیمانه از هر سبزی	شیر	۲ لیوان
نخود فرنگی - کرفس	به اندازه لازم	کره	۲ قاشق بزرگ
هویج - براكلی	به اندازه لازم	سیر خرد شده	به اندازه لازم

لوییا	به اندازه لازم	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پنیر هلندی	۱۵۰ گرم	آب لیمو	۲ قاشق
آرد	۳ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: سبزی مورد نظر خود را با بخار قدری بپزید و خرد کنید. قارچ را ورقه کرده قدری در کره تفت دهید و دو قاشق آب لیمو به آن بزنید. در یک قابلمه کره را آب کرده آرد در آن بریزید و هم بزنید تا سرخ شود. آن را از روی اجاق بردارید و با یک دست شیر را بریزید و با دست دیگر هم بزنید که گلوله نشود. بعد روی آتش بگذارید و کمی آب بریزید تا جوش بیاید. زرده تخم مرغ را با خامه بزنید. شیر را بعد از سرد شدن روی آن بریزید. سفیده تخم مرغ ها را با تخم مرغ زنی با یک پر نمک بزنید تا پف کند و شفاف شود. کف ظرف نسوز را قدری چرب کنید. کمی رنده پنیر در ته آن بریزید. سبزیها، زرده و سفیده تخم مرغ، قارچ نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده در ظرف بریزید. اگر مایه زیاد است قبلاً دور ظرف را با کاغذ فویل بچسبانید که سر نرود. بعد پنیر رنده شده را روی آن بریزید و در فر 350°F بگذارید تا روی آن قدری قرمز شود. با همان ظرف سر سفره ببرید.

سوفله قارچ

مواد لازم			
قارچ	۱ کیلو	تخم مرغ	۵ عدد
لیمو ترش تازه	۳ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۱ قاشق	نخود سبز	نصف پیمانه
پنیر رنده شده	نصف لیوان		

طرز تهیه: قارچ را پس از شستن و خشک شدن در یک قاشق کره تفت دهید و آب لیموی تازه روی آن بریزید و با نخود سبز مخلوط کنید. سس را که قبلاً ذکر شده حاضر کنید، کف ظرف را چرب کنید و پنیر بریزید. و قارچها را روی آن بریزید و دوباره پنیر رنده شده رویش بپاشید. در فر 350°F بگذارید. بعد از پیدا شدن خال حاضر است.

گراتن بادنجان

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آب لیمو	۱ استکان
بادنجان	۳ عدد	دارچین	کمی

پنیر رنده شده	۳ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری	سس سفید	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد	روغن	۴ قاشق بزرگ
سیر	۳ حبه	رب	۱ قاشق بزرگ

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید، سیر را روی آن بریزید، گوشت چرخ شده را هم ریخته خوب سرخ کنید و دارچین و رب به آن بزنید. آن را با حرارت ملایم سرخ کنید تا گوشت خوب سرخ بشود اما نسوزد. بادنجانها را پوست کنده، حلقه کرده در روغن سرخ کنید و وی کاغذ بگذارید تا روغن آن کشیده شود. کف یک ظرف نسوز را کمی چرب کنید. کمی پنیر رنده شده بریزید و یک ردیف بادنجان در آن بچیشید. قدری گوشت سرخ شده رویش بریزید و پنیر بپاشید و دوباره این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شود. سس سفید را روی آن بریزید و صاف کنید. پنیر رنده شده باقی مانده را رویش بریزید و جعفری بپاشید و ۲۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F پزید.

گراتن کدو سبز

مواد لازم

کدو سبز	۸ عدد	آبلیمو	۱ استکان
سس سفید	۲ پیمانه	گرد سیر و نمک و فلفل	به اندازه
پنیر رنده شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: کدو را پوست گرفته خرد کنید و در ظرف بریزید و یک استکان آب در آن بریزید، آبلیمو و نمک و فلفل هم به آن بزنید. در حرارت ملایم بگذارید تا آبش تمام شود. آن را بکوبید. کف ظرف نسوز را چرب کرده پنیر رنده شده بریزید و یک پیمانه سس سفید اضافه کنید. پیمانه دیگر سس را برای روی گراتن بگذارید. اگر نمک کدو کم است قدری گرد سیر و نمک هم بزنید. کدوها را در ظرف نسوز ریخته صاف کنید و پنیر رنده شده روی آن بریزید. نیم ساعت در فر ۳۵۰°F بگذارید تا روی آن خال بیفتد.

گراتن سایر سبزیها هم به همین طریق درست می شود.

فرق گراتن با سوفله این است که به سوفله تخم مرغ می زنید اما به گراتن نمی زنید و انتخاب سبزی به سلیقه خود شماست.

بخش یازدهم

خوراکیهای فرنگی

سوغات مارکوپولو، اسپاگتی

اسپاگتی غذای راحت و سالمی است که در ایتالیا مصرف فراوان دارد، همانطور که ما در ایران برنج مصرف می‌کنیم. اسپاگتی انواع فراوان دارد. حالا که اسپاگتی رنگی - اسفناج و صدف و پاپیون و انواع دیگر مرسوم شده، اسپاگتی هم متنوع‌تر شده است.

سوفله مرغ با ماکارونی

مواد لازم			
ران مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
گل کلم متوسط	۱ عدد	رنده سیر	۴ حبه
نخود سبز پخته	۱ پیمانه	پیاز کوچک	۱ عدد
تخم مرغ	۵ عدد	آبلیمو	۱ استکان
پنیر مازولا	۱۵۰ گرم		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ بو پخته دو قاشق آبلیمو بزنید. گل کلم را در آب جوش انداخته یک قاشق سرکه و قدری نمک بزنید که بوی آن برود. نخود را کمی بپزید. یک استکان ماکارونی را جوشانده صاف کنید. سبزیها که حاضر شد فر را روشن کنید و تخم مرغ را بزنید و با سبزیها مخلوط کنید. همه این مواد را در ظرف نسوز بریزید و در 350°F بگذارید.

سوفله پنیر که البته بیشتر پنیر لازم دارد، اسفناج، سیب زمینی، ماهی و سایر سبزیها به همین طریق است.

اسپاگتی

طرز تهیه: در یک قابلمه وقتی آب جوش آمد اسپاگتی را بسته به تعداد افراد در آن بریزید. یک قاشق روغن و یک قاشق سرکه به آن اضافه کنید و قدری نمک بریزید. وقتی پخته شد روی آن آب جوش بدهید و بعد از صاف کردن در قابلمه بریزید و قدری کره روی آن بریزید. اگر خواستید روی آن آب بریزید. اسپاگتی پهن را پاستا می گویند.

فتوچینی

مواد لازم

۱ استکان	آب لیمو	نصف بسته	پاستا یا ماکارونی
۵ حبه	سیر خرد شده	به اندازه لازم	اسفناج سبز رنگ
نصف پیمانه	پنیر هلندی رنده شده	۱ پیمانه	سینه مرغ باریک بریده شده
۴ قاشق	روغن	۲ قاشق	رب گوجه فرنگی
به اندازه لازم	نمک و سرکه	۱ عدد	فلفل قرمز که به صورت رشته بریده اند
نصف پیمانه	بادام بو داده	۱ عدد	پیاز بزرگ
		۱ پیمانه	قارچ ورقه شده

طرز تهیه: سیر و پیاز را سرخ کنید و رویش رب گوجه فرنگی بریزید. قارچ ورقه شده را با فلفل قرمز و آب لیمو در آن تفت دهید و کنار بگذارید. مرغ را هم بپزید. در قابلمه آب را جوش آورده کمی نمک و نصف قاشق روغن بریزید و پاستا را در آن بریزید تا پخته شود و پس از ریختن یک قاشق سرکه صاف کنید و دوباره در قابلمه بریزید. نصف قاشق کره، مرغ، قارچ و فلفل روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. در دیس بکشید و قدری پنیر رنده شده و بادام بو داده روی آن بریزید.

لازانیا

مواد لازم

نصف استکان	آب لیمو	۱ بسته	لازانیا
۱ قاشق مرباخوری	مرزه خشک	نیم کیلو	گوشت بوقلمون یا چرخ کرده
۲ قاشق	کره یا مارگارین	۲ قاشق	رب گوجه فرنگی

پیاز بزرگ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر ریز شده	۴ حبه	میخک	کمی

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در کره سرخ کنید بعد سیر را بریزید. گوشت چرخ کرده در آن بریزید و تفت دهید و رب گوجه را به آن اضافه کنید. آب لیمو، مرزه، نمک، یک قاشق مرباخوری فلفل و کمی میخک هم به آن بزنید. لازانیا را در آب جوش انداخته چند دقیقه بجوشانید بعد روی کاغذ بگذارید تا آب آن کشیده شود. کف ظرف گودی را که می خواهید در فر بگذارید کمی چرب کنید و پس از ریختن پنیر یک ردیف لازانیا بگذارید و مایه گوشت را روی آن بریزید و باز قدری پنیر رنده شده بریزید و بقیه لازانیا را بچینید و روی آن بقیه پنیر را بپاشید. ظرف را در فر 300°F بگذارید تا پخته شود. نیم ساعت کافی است. اگر مایل باشید روی آن قدری پاپریکا بریزید. گوشت بوقلمون چون کم چربی است بهتر است.

ورمیلی

مواد لازم			
ورمیلی (اسپاگتی نازک)	۱ بسته	آب لیمو	۳ قاشق
تخم مرغ	۵ عدد	مرزه	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم	پنیر مازولای رنده شده	۱ پیمانه
خردل	۱ قاشق		

طرز تهیه: بعد از جوش آمدن آب همراه یک قاشق روغن و کمی نمک اسپاگتی را بریزید. وقتی قدری پخته شد در آبکش بریزید و صاف کنید. کف ظرف نسوز را قدری چرب کنید. تخم مرغها را با نمک و فلفل و کمی مرزه و یک قاشق خردل و آب لیمو بزنید. قدری ماکارونی در ظرف بریزید و پنیر رنده شده را به آن اضافه کنید. بعد بقیه اسپاگتی را بریزید و تخم مرغها را روی آن بریزید و با قاشق صاف کنید و روی آن بقیه پنیر رنده شده را بریزید و در فر 300°F بگذارید تا کف ظرف قرمز شود. بعد در ظرف دیگر برگردانده دور آن سبزی بگذارید.

راویولی

مواد لازم			
شیر یا آب	۲ قاشق	پیاز رنده شده	۱ عدد
روغن	۲ قاشق	سیر	۳ حبه
زرده تخم مرغ	۲ عدد	آب لیمو	۳ قاشق

آرد	۲ قاشق غذاخوری	آب	۲ استکان
نمک	کمی	دارچین	کمی
گوشت	۴۰۰ گرم	مرزه	کمی

طرز تهیه: خمیر آماده را ویولی هست ولی اگر خواستید خودتان درست کنید بیشتر لذت دارد و آسان است.

برای درست کردن خمیر را ویولی قدری آرد الک شده را در کاسه ریخته ۲ قاشق شیر یا آب، ۲ قاشق روغن، ۲ زرده تخم مرغ و کمی نمک روی آن بریزید خوب ورز بدهید به طوری که به دست نجسبید. روی آن را پوشانده بگذارید یک ساعت بماند. بعد خمیر را روی تخته باز کنید به صورتی که زیاد کلفت نباشد. با دهانه استکان کوچک آن را قالبی در بیاورید. پیاز را رنده کنید. گوشت را به صورت تکه های درشت ببرید. پیاز که قدری سرخ شد گوشت و قدری دارچین روی آن بریزید و سرخ کنید. یک قاشق آب لیمو و نمک و فلفل و ۲ استکان آب بریزید و بگذارید پخته شود. وقتی سرد شد این گوشت پخته را لای خمیر بگذارید و یک ورقه خمیر روی آن بگذارید و دور آن را بچسبانید و در بشقاب بچینید تا تمام شود. آب را جوش آورده خمیرها را در آن بریزید تا در آب جوش پخته شود. چند جوش که زد صاف کنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید، قدری سس سفید و پنیر در آن بریزید و خمیرها را روی آن بچینید و باز پنیر رنده شده روی آن پاشید و قدری فلفل و سس ریحان بزنید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۰۰°F بگذارید و سر سفره ببرید.

سس ریحان

مواد لازم			
ریحان تازه	۲ پیمانه	بادام زمینی بدون پوست	۱ پیمانه
پنیر رنده شده	۱ قاشق	آب لیمو	۱ قاشق
خامه	$\frac{1}{4}$ پیمانه		

طرز تهیه: ریحان و خامه را در مخلوط کن ریخته نرم کنید. سپس بادام زمینی بدون پوست را خرد کنید و همراه با یک قاشق پنیر رنده شده و یک قاشق آب لیمو در ظرف نسوز بریزید. بعد از نرم شدن روی گوشت بریزید و مقداری پنیر رنده شده به آن اضافه کنید و در فر بگذارید.

ماکارونی با مرغ و نخود سبز

مواد لازم		
ماکارونی	نصف بسته	آب لیمو
نخود سبز	۲ لیوان	روغن زیتون
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل
سیر خرد شده	۴ حبه	پاپریکا و مرزہ
مرغ پخته	نصف سینه	۴ قاشق
		۲ قاشق
		به اندازه لازم
		کمی

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را هم ریخته چند چرخ بدهید. بعد سینه مرغ خرد شده را اضافه و سرخ کنید. نمک، فلفل، پاپریکا، مرزہ و آب لیمو به آن بزنید. اگر آب مرغ دارید یک فنجان آب مرغ و نخود را در آن بریزید تا نخود پخته شود. ماکارونی را پخته صاف کنید و با این سس مخلوط کنید و در ظرف بکشید. اگر مایل باشید می توانید روی آن قدری پنیر رنده شده بریزید و دور دیس را با تربچہ و لیموترش تزیین کنید.

ماکارونی با کدو سبز و تخم مرغ

مواد لازم		
ماکارونی	نصف بسته	قارچ ورقه شده
پیاز بزرگ	۱ عدد	تاباسکو
سیر خرد شده	۳ حبه	وستر سوس
تخم مرغ	۳ عدد	آب لیمو
فلفل سبز	۱ عدد	روغن یا روغن زیتون
کدو سبز	۲ عدد	پنیر رنده شده
		۱ پیمانه
		۳ قطره
		۱ قاشق
		۳ قاشق
		۳ قاشق
		نصف پیمانه

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. قارچ ورقه شده، کدوی پوست کنده و ریز خرد شده، فلفل تخم گرفته و خرد کرده را روی پیاز داغ بریزید. قدری که سرخ شد نمک و فلفل، کمی مرزہ با تاباسکو و وستر سوس و آب لیمو به آن اضافه کنید. ماکارونی را در ظرف دیگر با کمی روغن و نمک در آب بجوشانید. کف ظرف نسوز را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده در آن بریزید. تخم مرغها را زده با بقیہ مواد مخلوط کنید و در ظرف نسوز بریزید و قدری پنیر رنده شده روی آن بپاشید و در فر 300°F در حدود ۲۰ دقیقه بپزید.

ماکارونی با خیار

مواد لازم			
گوچه فرنگی متوسط	۵ عدد	روغن یا روغن زیتون	۳ قاشق
پیاز بزرگ	۲ عدد	آبلیمو	۴ قاشق
خیار متوسط	۲ عدد	پنیر رنده شده	۱ فنجان
سیر	۳ حبه	نمک و فلفل و مرزه	کمی

طرز تهیه: پیاز و سیر را خرد کرده در روغن سرخ کنید. خیار را پوست کنده خرد کنید. پوست و تخم گوچه فرنگی ها را بگیرید و خرد کنید. پیاز که قدری سرخ شد اول گوچه خرد شده بعد خیار را به آن اضافه کنید. آبلیمو و نمک و فلفل و مرزه هم بزنید که حاضر باشد. ماکارونی را جوشانده صاف کنید و در ظرف بریزید و سس خیار را روی آن بریزید. قدری از پنیر رنده شده را با اسپاگتی مخلوط کنید و بقیه پنیر را روی آن بریزید. کمی جعفری خرد شده هم رویش بپاشید.

تبل اسپاگتی

مواد لازم			
اسپاگتی	نصف بسته	پنیر هلندی رنده شده	۱ پیمانه
سس سفید	۱ پیمانه	آرد نان خشک	۲ قاشق
کالباس	۲۰۰ گرم	P.A.M. (برای چرب کردن)	به اندازه

طرز تهیه: سس سفید را حاضر کنید، کالباس را دراز و باریک ببرید. پنیر را رنده کنید. اسپاگتی را با آب و روغن و نمک بجوشانید و صاف کنید. در کف قابلمه گوداگر پم (P.A.M.) دارید بریزید و روی آن قدری آرد نان خشک بریزید و حرکت بدهید که کف قابلمه مالیده شود. یا اول با کره چرب کنید. اسپاگتی را با دقت به طور مارپیچ کف قابلمه بگذارید وقتی تمام شد، سس را با کالباس و اسپاگتی مخلوط کنید و در قابلمه بریزید و با دست خوب فشار بدهید و در فر 300°F در حدود ۲۵ دقیقه تا نیم ساعت بگذارید. بعد از فر درآورده قدری که گذشت یک بشقاب روی آن بگذارید و برگردانید و دور آن را با سبزی تزیین کنید.

خوراک ماکارونی

مواد لازم			
ماکارونی	۱ بسته	رب گوچه فرنگی	۲ قاشق بزرگ
گوشت چرخ کرده بوقلمون	۵۰۰ گرم	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

پیاز بزرگ	۱ عدد	پنیر مازولای رنده شده	۱ پیمانه
سیر	۳ حبه	دارچین و میخک	کمی
آبلیمو	۱ استکان	نمک و لفل و زردچوبه	کمی

طرز تهیه: پیاز و سیر را پس از خرد کردن سرخ کنید. گوشت را با کمی زردچوبه و دارچین و میخک در آن بریزید، قدری که سرخ شد رب گوجه را بریزید. آبلیمو و ۲ پیمانه آب ریخته بگذارید بجوشد تا گوشت پخته شود. در ظرف دیگر ماکارونی را جوشانده صاف کنید. کف ظرف نسوز را کمی چرب کنید. قدری پنیر رنده شده در زیر بریزید و رویش یک ردیف ماکارونی بریزید و یک ردیف گوشت روی ماکارونی بریزید و قدری پنیر بپاشید و این کار را تا آخر ادامه بدهید. بعد از تمام شدن روی آن پنیر رنده شده بریزید و ۳۰ دقیقه در ۳۰۰° F بگذارید. بعد از نیم ساعت در ظرف برگردانده سر سفره ببرید.

سس اسپاگتی

مواد لازم	۶ عدد	لفل سبز خرد شده	۱ عدد
گوجه بزرگ	۱ پیمانه	برگ بو	۳ عدد
ریحان خرد شده	به اندازه لازم	مرزه	۱ قاشق چایخوری
نمک و لفل			

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه را گرفته خرد کنید و فلفل سبز را رنده کنید و با سه برگ بو، قدری پودر سیر و کمی مرزه بگذارید بجوشد که غلیظ شود. وقتی سرد شد در شیشه بریزید و در یخچال نگاه دارید - البته اگر زیاد ماکارونی مصرف می کنید.

سس ریحان

مواد لازم	۲ دسته	آبلیمو	نصف پیمانه
ریحان تازه	۴ حبه	روغن زیتون	نصف پیمانه
سیر			

طرز تهیه: ریحان را بشویید و پاک کنید. برگها را با سیر و آبلیمو در مخلوط کن بریزید خوب که نرم و غلیظ شد به آن روغن زیتون اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید. این مایه را در شیشه ریخته در یخچال نگاه دارید. این سس با فتوچینی عالی است. البته فتوچینی را جوشانده آب داغ روی آن بدهید. بعد از تمام شدن آب آن در دیس بریزید و قدری از این سس روی آن بدهید.

پاستای اسپاگتی در دیس

طرز تهیه: مانند اسپاگتی داخل فر است. گوشت را سرخ کرده می‌گذاریم بپزد. اسپاگتی را پس از جوشاندن آبکش می‌کنیم و آب داغ روی آن می‌ریزیم وقتی آب آن رفت در دیس می‌ریزیم و قدری کره روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم کره بخورد و آب آن برود. بعد اسپاگتی را در دیس می‌ریزیم وسط آن را خالی می‌گذاریم و سس گوشت را وسط دیس می‌ریزیم و قدری جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

اسپاگتی با قارچ

مواد لازم			
قارچ ورقه شده	۳ لیوان	گوجه ورقه شده	۳ عدد
پیاز	۱ عدد	زیتون خرد شده	چند عدد
روغن زیتون	۳ قاشق	پنیر رنده شده	۱ پیمانه
آبلیمو	۳ قاشق	سیر	۴ حبه
تخم مرغ پخته ورقه شده	۳ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر خرد شده را هم در آن بریزید. قارچ ورقه شده را روی آن بریزید قدری که سرخ شد آبلیمو و نمک و فلفل بزنید. اسپاگتی را پس از جوشاندن و صاف کردن با آب داغ بشوید و بگذارید آب آن برود. کف ظرف نسوز را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده در آن بریزید و اسپاگتی را روی آن بریزید و کمی از سس قارچ را روی آن بدهید. دوباره یک ردیف اسپاگتی و رویش یک ردیف تخم مرغ پخته و گوجه بچینید تا تمام شود. لابلای آنها زیتون خرد شده بریزید. روی ظرف پنیر رنده شده بپاشید و در فر بگذارید و با حرارت 350°F در حدود ۲۵ دقیقه بپزید.

پیزای (پیتزا) پاستا

مواد لازم			
گوجه فرنگی درشت	۴ عدد	گوجه فرنگی ورقه شده	۱ عدد
ریحان تازه خرد شده	۲ قاشق	آبلیمو	۱ استکان
مرزه	کمی	رنده پنیر مازولا	۱ پیمانه
تاباسکو	کمی	روغن زیتون	۳ قاشق

شکر	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم
فلفل سبز	نصف دانه		

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه‌ها را گرفته و خرد کنید. پیاز رنده شده را در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را در آن بریزید. بعد گوجه خرد شده به آن اضافه کنید ریحان، نمک، فلفل، مرزه، شکر، تاباسکو و آب لیمو را به آن اضافه کنید. پاستا را در آب و نمک بجوشانید و آبکش کنید و با آب داغ بشوید. اسپاگتی را در ظرف نسوز بریزید و به آن سس گوجه، پنیر، چند حلقه فلفل ورقه شده و چند ورقه گوجه‌فرنگی اضافه کنید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید.

کنت

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
سیب‌زمینی	۳۰۰ گرم	آرد	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد	۱ ورقه نان سفید که در شیر خیس کرده‌اید	
پیاز رنده شده	۱ عدد	زیره نرم	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته بدون پوست رنده کنید و روی گوشت چرخ کرده بریزید. تخم مرغ و پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده باشد را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. نمک، فلفل، زردچوبه، زیره، نان و آرد را هم به آن اضافه کنید این مایه را با دست خوب مالش بدهید. نصف قاشق چایخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید تا ترد شود. روغن را در تابه ریخته یک قاشق بزرگ از مایه برداشته در آرد نان خشک بغلتانید. سپس با دست یا کارد به صورت گرد یا بیضی درست کنید. وقتی روغن خوب داغ شد در روغن بیندازید تا سرخ شود. در ابتدا باید یکی را امتحان کرد. اگر مایه خوب شد بقیه را سرخ کنید والا در صورت وارفتن یک قاشق آرد اضافه کنید.

کنت جگر

طرز تهیه: جگر سیاه را ورقه کرده به قطعات کوچک ببرید. قدری نمک و فلفل بزنید، در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت سیب زمینی

مواد لازم			
سیب زمینی	نیم کیلو	زرد چوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پیاز رنده شده	۱ عدد	تخم مرغ	۱ عدد
گرد سیر	کمی	زعفران ساییده	قدری
نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: سیب زمینی را پس از پختن رنده یا ماشین کنید، ۱ عدد پیاز هم روی آن رنده کنید. گرد سیر و نمک و فلفل و زرد چوبه و زعفران و تخم مرغ را روی آن بریزید و در آرد نان خشک زده خوب مخلوط کنید و مانند کتلت گوشت سرخ کنید.

کتلت مرغ

مواد لازم			
آرد نان خشک	۲ قاشق	نان خشک	کمی
سینه مرغ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق
تخم مرغ	۱ عدد		

طرز تهیه: سینه مرغ را نازک بریده لای کاغذ روغن بگذارید با ته بطری یا گوشتکوب روی آن بزنید تا باز شود. قدری نمک و فلفل به آن بزنید تخم مرغ را خوب بزنید. سینه را اول در تخم مرغ بعد در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت مغز

مواد لازم			
مغز	۲ عدد	تخم مرغ زده	۱ عدد
سرکه	۲ قاشق	آرد نان خشک	به اندازه لازم
برگ بو	۲ عدد	روغن	۴ قاشق
پیاز	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: ۲ عدد مغز بزرگ را در آب جوش با یک تکه پیاز و برگ بو و سرکه ۱۰ دقیقه بجوشانید و در آبکش بگذارید که آب آن برود. بعد پوست آن را بگیرید. پس از زدن نمک و فلفل با کارد ببرید و در زرده تخم مرغ بغلتانید. سپس آن را در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید و دور آن هویج و لوبیای آب پز با ورقه لیمو ترش بگذارید.

کتلت دنبلان

طرز تهیه: کتلت دنبلان مانند سایر کتلت‌ها است. دنبلان را پس از پوست کندن ورقه کرده در تخم مرغ و آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت لوبیا چشم بلبلی

مواد لازم			
لوبیا چشم بلبلی	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز رنده شده	نصف	آرد	۱ قاشق
گرد سیر	کمی	روغن	۴ یا ۵ قاشق
زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	گرد زیره	کمی
دارچین	کمی		

طرز تهیه: ۲ پیمانه لوبیا چشم بلبلی را از شب قبل خیس کنید. چند بار آب آن را عوض کنید. روز بعد با آب و کمی نمک پزید به طوری که آب نداشته باشد. بعد آن را با گوشت کوب آهنی که پنجره‌ای است بکوبید. قدری که نرم شد تخم مرغ و نمک و فلفل و گرد سیر و زردچوبه و دارچین به آن بزنید و خوب مالش بدهید و آرد بزنید. وقتی خوب به هم گرفت آن را دراز در کف دست درست کنید و در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید. بعد روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. این کتلت برای اشخاصی که گوشت نمی‌خورند خوب است.

خوراکی‌های گوشتی

خوانندگان عزیز به خوبی اطلاع دارند که در حال حاضر اغلب مردم تا می‌توانند سبزی مصرف می‌کنند و از غذاهایی که با سبزی درست می‌شود بیشتر استقبال می‌کنند. گوشت قرمز مخصوصاً در سنین بالا علاوه بر اینکه مفید نیست مضر هم هست. در این قسمت اجباراً چند نوع غذای گوشتی را شرح می‌دهم. سعی کنید چربی‌های گوشت مورد مصرف را خوب بگیرید و بعد مصرف کنید.

ژیکوی گوسفند

مواد لازم			
ران متوسط گوسفند	۱ عدد	پیاز خرد شده	۱ عدد
سیر	چند عدد	فلفل سبز کوچک	۱ عدد

ساقه کرفس	۲ عدد	جعفری	چند ساقه
هویج	۲ عدد	کره	۱ قاشق
برگ بو	چند عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را یک روز در یخچال بگذارید تا بیات شود. بعد تمام چربی‌های آن را بگیرید. اگر قدری چربی به گوشت بماند بوی چربی می‌دهد. چند عدد سیر به گوشت فرو کنید. پیاز را خرد کرده در یک قاشق کره قدری سرخ کنید و ران را در آن بگذارید و با حرارت ملایم قدری سرخ کنید. یک لیوان آب با برگ بو و هویج، و کرفس و فلفل و جعفری پای گوشت بریزید، در آن را بگذارید تا ملایم پخته شود یا در ظرف نسوز در فر بگذارید و گاهی آب گوشت را روی آن بدهید که یک لیوان آب بیشتر نداشته باشد. یک قاشق نشاسته را در آب سرد حل کنید بعد روی اجاق بپزید که بوی خامی آن برود. آب گوشت و چربی روی آن را گرفته با نشاسته مخلوط کنید که یک سس غلیظ درست شود یا با آرد سس درست کنید و کنار گوشت بگذارید. استخوان گوشت را با کاغذ سفید که دولا و قیچی کرده‌اید دور آن ببندید.

خوراک ماهیچه

مواد لازم			
ماهیچه گوسفند	۳ عدد	جعفری	۲ ساقه
پیاز	۱ عدد	هویج	۲ عدد
سیر	۲ حبه	کره یا مارگارین	۱ قاشق
برگ بو	۵ عدد		

طرز تهیه: چربی گوشت را خوب بگیرید. یک عدد پیاز را خرد کرده در قابلمه بریزید و با کمی کره سرخ کنید بعد گوشت را روی آن گذاشته دو طرفش را قدری سرخ کنید. بعد برگ بو و چند ساقه جعفری و هویج درسته کنار آن بگذارید و ۱ لیوان آب گرم بریزید و با حرارت ملایم آن را بپزید. دور آن را با جعفری و حلقه لیمو ترش و تربچه تزیین کنید.

راگو

مواد لازم			
روغن	۳ قاشق	آب لیمو	نصف استکان
گوشت بی چربی	۱ کیلو	رب گوجه	۲ قاشق

پیاز	۲ عدد	لوبیا سبز خرد شده	۲ پیمانه
سیر	۴ پر	هویج	۲ پیمانه
برگ بو	۳ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر خرد شده و کمی زردچوبه به آن بزنید و گوشت را ۴ گوش به اندازه بند انگشت خرد کرده با پیاز سرخ کنید و رب هم بزنید. قدری که سرخ شد ۲ لیوان آب بریزید. لوبیا سبز و هویج و برگ بو در آن بریزید و در آن را ببندید تا پخته شود. از آب گوشت با ۱ قاشق آرد و یک استکان آب لیمو مخلوطی درست کنید. نمک و فلفل روی گوشت بریزید بگذارید جا بیفتد. به هنگام کشیدن در دیس قدری جعفری ریز روی آن بریزید.

شاتو بریان

مواد لازم			
فیله گوساله	۱ عدد	روغن	۴ قاشق
شلغم	۴ عدد	جعفری	قدری
اسفناج	۲ کیلو	لیمو ترش	چند حلقه

طرز تهیه: گوشت را خوب تمیز کرده به قطعات مساوی ببرید و لای کاغذ روغنی بگذارید و با ته بطری روی آن خوب بزنید. قدری روغن زیتون روی گوشت بمالید و بگذارید چند ساعت بماند. شلغم را پس از پوست کندن و خرد کردن در روغن سرخ کنید. اسفناج را طوری بپزید که آب نداشته باشد و با چند تکه پیاز خرد شده سرخ کنید و کنار بگذارید. گوشت را نمک و فلفل زده در روغن داغ سرخ کنید و در دیس بچینید و شلغم و اسفناج با چند حلقه لیمو ترش و جعفری کنارش بگذارید.

تورندو

مواد لازم			
فیله گوساله بی چربی	۱ عدد	کره	۲ قاشق
روغن زیتون	۱ قاشق	روغن	۳ قاشق
جعفری خرد شده	۳ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر خرد شده	۳ حبه	نان سفید	چند ورقه
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	ترخون تازه	۱ قاشق

طرز تهیه: گوشت را به اندازه دو بند انگشت بریده هر کدام را جداگانه لای کاغذ روغنی بگذارید با تخماق روی آن بزنید که گوشت باز شود. اگر گوشت را روز قبل در یخچال بگذارید که قدری بیات شود بهتر است. به گوشت روغن زیتون و نمک و فلفل زده در کره یا روغن سرخ کنید. قارچ را سرخ کرده با جعفری روی گوشت بریزید. یا چند ورقه نان را سرخ کرده گوشت را روی آن بگذارید. یک قاشق ترخون ریز شده یا قارچ روی آن بریزید.

نوع دیگر کتلت

مواد لازم			
گوشت بوقلمون	۳۰۰ گرم چرخ کرده	تخم مرغ	۱ عدد
پیاز بزرگ	۱ عدد	زردچوبه	کمی
جعفری ساطوری	۲ قاشق	کره	۱ قاشق
آرد نان خشک	۳ قاشق	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: گوشت را در کاسه ریخته پیاز را روی آن رنده کنید و نمک و فلفل و زردچوبه و آرد نان خشک و جعفری و تخم مرغ زده را به آن اضافه کنید و خوب با دست ورز دهید. از مایه کتلت برداشته و در آرد نان خشک بغلتانید و در مخلوط کره و روغن سرخ کنید و روی کاغذ بگذارید که چربی آن گرفته شود. بعد در دیس بچینید و اطرافش لبوی ورقه شده و بولاغوتی بگذارید.

کتلت با ماست

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق
پیاز رنده شده	۱ عدد	گرد دارچین	کمی
سیر رنده شده	۳ حبه	مغز تخم آفتاب گردان	کمی
ماست سفت	۱ قاشق	کره	۱ قاشق
زردچوبه	به اندازه لازم	روغن	۳ قاشق
نان سفید	۳ ورقه	تخم مرغ	۱ عدد
نمک و فلفل	به اندازه لازم		

طرز تهیه: پیاز و سیر را روی گوشت رنده کنید و نمک و فلفل و زردچوبه و کمی دارچین به آن بزنید. سه ورقه نان را که در شیر نخیس کرده اید خوب فشار دهید و بعد آن را با ماست سفت و مغز تخم آفتاب گردان و تخم مرغ و آرد خوب مخلوط کنید. یک تکه کره را ریز خرد

کرده در فریزر بگذارید. مایه را در نان خشک بغلتانید و یک تکه کره یخ زده لای آن بگذارید و در کره و روغن سرخ کنید و روی آن کمی جعفری ساطوری بریزید و دور آن را با گل کلم و لبو و هویج آب پز تزیین کنید.

دست ییف

مواد لازم			
راسته گوسفند	یک کیلو و نیم	جعفری	۲ ساقه
هویج	۱ عدد	سیر	۲ حبه
ساقه کرفس	۲ عدد	سیب زمینی	۴ عدد
پیاز	چند تکه		

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته آن را با نخ چپ و راست ببندید و گره بزنید و در ظرف گودی بگذارید. سبزیها را پهلوی آن بریزید. سه عدد سیب زمینی کوچک را نصف کرده پوست بکنید و پهلوی گوشت بگذارید. ظرف را در فر قرار دهید و در حدود یک ساعت و نیم در حرارت 300°F بگذارید. گاهی آب گوشت را روی آن بریزید تا گوشت پخته شود بعد بیرون آورده. نخ گوشت را باز کنید و آن را در ظرف بگذارید. یک استکان آب گرم و نصف استکان آب لیمو با آب گوشت و ۱ قاشق آرد مخلوط کنید تا سس غلیظی درست شود بعد گوشت را بریده و سس را کنار گوشت در ظرف دیگری بگذارید و با خردل میل کنید.

دست پیچ

مواد لازم			
گوشت دست بره	۱ عدد	تخم مرغ پخته	۱ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق	سیر	۳ حبه
پیاز خرد شده	۱ عدد	آب لیمو	به اندازه لازم
گوشت چرخ شده	۱ پیمانه	روغن	نصف استکان

طرز تهیه: پیاز و سیر را در ۱ قاشق روغن سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را در آن ریخته خوب سرخ کنید و نمک، فلفل، یک قاشق چایخوری رب گوجه، ۲ قاشق آب لیمو، و جعفری را در آن بریزید. گوشت را با کارد از استخوان جدا کنید و با تخمماق خوب بکوبید تا باز شود. مایه گوشت سرخ شده را که با نمک و فلفل مخلوط کرده اید لای گوشت دست بره گذاشته آن را با نخ ببندید. گوشت را در کمی روغن سرخ کرده با ۱ عدد پیاز خرد شده، دو برگ بو، سه

عدد هویج، ۱ ساقه کرفس، و اگر آب گوشت داریم با قدری آب گوشت روی آن بریزید و در فر با حرارت 300°F بگذارید و گاهی از آب گوشت روی آن بریزید. نصف پیاز را سرخ کنید و یک عدد خیار شور ریز، تخم مرغ خرد شده، جعفری، و ۲ عدد قارچ ورقه شده در آن بریزید. گوشت که حاضر شد از آب آن سس درست کنید. گوشت را در دیس بگذارید و قارچ سرخ شده و خیار شور در اطرافش بچینید و سس را کنار گوشت بگذارید.

کتلت دسته دار

مواد لازم			
گوشت راسته گوساله با استخوان	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
آرد نان خشک	به اندازه لازم	گرد سیر	به اندازه لازم
تخم مرغ	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را طوری می بریم که به سر هر تکه یک استخوان باشد. گوشت را با تخم مرغ روی کاغذ باز کنید که نازک شود. نمک و فلفل و گرد سیر زده، در تخم مرغ و آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید. آن را در دیس بگذارید و دور آن را با سبزی پخته تزیین کنید و با خردل نوش جان فرمایید.

دست پیچ بلبل

مواد لازم			
راسته گوساله	۱ تکه	مرزه	کمی
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	ترخون	نصف قاشق چایخوری
پیاز خرد شده	۲ عدد	خیار شور خرد شده	نصف فنجان
سیر	۴ حبه	جعفری ساطوری	۳ قاشق
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق
زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری	تخم مرغ پخته رنده شده	۲ عدد
نان خیس شده در شیر	۱ ورقه		

طرز تهیه: گوشت را تمیز کرده و نازک ببرید که پهن شود. قدری دست را با آب تر کنید و روی گوشت بزنید و کاغذ روغنی روی گوشت بگذارید و با تخم مرغ بزنید که گوشت خوب باز شود ولی سوراخ نشود. یک پیاز خرد کرده را در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و رب بزنید و کنار بگذارید. خیار شور ریز شده، نان سفید را در شیر زده و فشار داده، جعفری ساطوری، نمک، فلفل و

تخم مرغ را رنده کرده خوب با هم مخلوط کنید. این مایه را روی گوشت که کوبیده‌اید بریزید و سر و ته گوشت را برگردانید به طوری که قسمت بالا پهن تر باشد بعد گوشت را لوله کرده با نخ ببندید. یک پیاز دیگر را در دو قاشق روغن سرخ کرده گوشت را در روی پیاز بگذارید و سرخ کنید یک برگ بو و دو تکه هویج را با قدری آب داغ بگذارید ملایم پخته شود. پس از پخته شدن گوشت آن را در دیس بگذارید و نخ آن را باز کنید. خیار شور و هویج را ورقه کرده روی گوشت بچینید. یک تکه خیار شور به سر گوشت با چوب بزنید و با زیتون دو چشم روی آن درست کنید و قدری جعفری جلوی آن بگذارید و با هویج دو بال برای آن درست کنید و دور دیس را با سیب زمینی و قارچ سرخ شده و خیار شور و تربچه تزیین کنید.

دولت گوشت

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	۱ کیلو	نمک و فلفل	زیاد
(اگر بوقلمون باشد) کم چربی تر است		آویشن	کمی
تخم مرغ پخته	۳ عدد	سیب زمینی رنده شده	۲ عدد
خیار شور خرد شده	۳ عدد	آرد نان خشک	۲ قاشق
زیتون خرد شده	چند عدد	قارچ ورقه شده	۱ لیوان
نان خیس شده در شیر	۲ ورقه	پیاز رنده شده	نصف دانه
آبلیمو	۲ قاشق		

طرز تهیه: گوشت را در ظرف بزرگی ریخته پیاز رنده شده، تخم مرغ، خیار شور، زیتون، سیب زمینی و نان در شیر خیس شده را پس از فشار دادن روی گوشت بریزید و خوب مخلوط کنید. نمک و فلفل زیاد به آن بزنید. یک ورقه کاغذ روغنی در سینی فر بگذارید، کاغذ را قدری چرب کنید و مایه گوشت و سایر چیزها را روی آن بریزید. گوشت را به طرف وسط برگردانید، کمی دست را تر کنید و روی گوشت را صاف کنید و کمی آرد نان خشک روی آن بریزید. بعد طرف دیگر گوشت را برگردانده به طرف وسط صاف کنید و دو سر کاغذ را بهم آورید و سر و ته گوشت را ببندید و سینی گوشت را در فر 350°F بگذارید. اول از رو حرارت بدهید که گوشت بگیرد و بعد از زیر حرارت بدهید که زیر گوشت هم پخته شود. یک ساعت تا سه ربع بعد بیرون بیاورید. بعد با دو کفگیر زیر گوشت بزنید و کاغذ را جدا کنید. آن را در دیس بگذارید. دور آن اسفناج پخته و قارچ ورقه شده و نخود سبز یا هر سبزی که میل دارید بگذارید و با ترشی و خردل صرف کنید.

اسکالپ

مواد لازم		
فیله گوساله	۱ عدد	کره
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	ترخون
خامه	نصف پیمانه	روغن زیتون
اسفناج پخته	۲ پیمانه	نمک و فلفل
		۲ قاشق
		کمی
		۱ قاشق
		به اندازه لازم

طرز تهیه: گوشت را به قطعات مساوی ببرید. روی هر تکه گوشت کمی آب بزنید. بعد کاغذ گذاشته با تخماق بزنید تا گوشت باز و نازک شود، نمک و فلفل بزنید و در آرد بغلتانید و در کره و روغن زیتون سرخ کنید. قارچ ورقه شده را در همان ظرف سرخ کنید، قدری خامه و فلفل بزنید. اسفناج را با آب و نمک و کمی جوش شیرین بپزید و پس از آبکش کردن و گرفتن آب آن در کره سرخ کنید و با قدری خامه اطراف گوشت بریزید.

بیف استروگانف

مواد لازم		
گوشت گوساله	۱ کیلو	آب لیمو
پیاز بزرگ	۵ عدد	دارچین
سیر	۴ حبه	نمک و فلفل
خامه زده سفت	۱ پیمانه	سیب زمینی
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق	روغن
پوست پرتقال	۱ قطعه	کره
برگ بو	۲ عدد	
		۱ استکان
		کمی
		به اندازه لازم
		نیم کیلو
		۴ قاشق
		۲ قاشق

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته و گوشت را به اندازه انگشت دراز ببرید. پیازها را خرد کرده در کره و روغن سرخ کنید بعد سیر خرد شده را در آن بریزید و تفت دهید. گوشت را با کمی دارچین در آن بریزید سرخ کنید. پس از زدن رب گوجه فرنگی، آب لیمو، ۲ لیوان آب ریخته بگذارید پخته شود. یک تکه پوست پرتقال و ۱ عدد هویج و برگ بو را در گوشت بریزید. سیب زمینی ها را پوست کنید و خلال کنید. اگر ماشین دارید با ماشین خیلی نازک خلال می شود. آن را در آب بریزید و دو مرتبه آب آن را عوض کنید که نشاسته آن برود. روی پارچه بریزید آب آن که رفت و خشک شد در روغن داغ سرخ کنید. قدری نمک روی آن بزنید و کنار بگذارید. گوشت که پخته شد نباید زیاد آب داشته باشد. وقت کشیدن خامه را خوب بزنید. گوشت را در دیس گود بکشید و پس از ریختن خامه روی آن خلال سیب زمینی روی آن بریزید. البته پوست پرتقال را از داخل گوشت بیرون بیاورید.

بیفتک

طرز تهیه: معمولاً قصابیها گوشت بیفتکی آماده دارند. اگر خواستید خودتان درست کنید بهتر است. یک تکه گوشت راسته را بگیرید و تمیز کنید. کمی روغن زیتون به آن بمالید بگذارید یک روز در یخچال بماند و بیات شود. بعد به قطعات سه سانتی متری بریده لای کاغذ روغنی با تخماق بکوبید به طوری که گرد و قشنگ شود. نمک و فلفل به آن بزنید در تابه قدری کره و روغن بریزید. تابه باید خیلی داغ باشد؛ با آتش تند گوشت را سرخ کنید. قدری قارچ ورقه شده در تابه بریزید، سرخ کنید و روی بیفتک بریزید.

قیمه ریزه (از اصفهان)

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	تخم مرغ	۱ عدد
آرد نخود خام	یک و نیم پیمانه	سیر	۲ حبه
زردچوبه	به اندازه لازم	روغن	۳ قاشق
دارچین	نصف قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را در کاسه ریخته یک پیاز در آن رنده کنید. آرد نخود خام و نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین و تخم مرغ را روی آن بریزید. مانند گوشت کتلت خوب ورز بدهید و از آن سرگنجشکی درست کنید و در بشقاب بگذارید. یک پیاز دیگر را خرد کرده در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده و قدری زردچوبه به آن اضافه کنید و ۲ لیوان آب بریزید. وقتی جوش آمد کوفته‌ها را در آن ریخته بگذارید پخته شود. کوفته‌ها را بیرون بیاورید و آب آن را در کاسه بریزید مثل آبگوشت با نان و ترشی میل کنید.

خمیر پیریزه با گوشت

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	۷۵۰ گرم	آرد	۲ فنجان
پیاز بزرگ	۲ عدد	بیکن پادر	۲ قاشق مرباخوری صاف
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	شیر	در حدود ۱ فنجان
سیر	۳ حبه	کره	۱ فنجان سر خالی

آب لیمو	۳ قاشق	نمک	کمی
آب گوجه فرنگی	۲ فنجان	خیار شور	۳ عدد
روغن	۳ قاشق		

طرز تهیه: آرد را با بیکن پادر و نمک در کاسه الک کرده وسط آن را گود کنید. کره را با کارد خرد کرده در آن بریزید. با دو کارد آرد و کره را مخلوط کنید و شیر را کم کم در آن بریزید و آخر سر با نوک انگشت خمیر کنید که به هم بچسبد. در کیسه نایلون گذاشته ۲ ساعت در یخچال بگذارید. پیاز و سیر را خرد کرده سرخ کنید. گوشت را در آن بریزید و سرخ کنید و رب گوجه فرنگی، آب لیمو، نمک و فلفل بزنید. دو فنجان آب گوجه را در آن بریزید و بگذارید بپزد و آب آن کشیده شود. وقتی سرد شد یک ورق کاغذ روغنی روی میز بیندازید و قدری آرد رویش بپاشید. خمیر را با وردنه به کلفتی نیم سانتی متر باز کنید. گوشت را با یک خیار شور وسط خمیر بگذارید و سر و ته خمیر را روی گوشت بر گردانید و زیادی را با قیچی ببرید. بعد به فاصله ۳ سانتی متر از گوشت خمیر را با قیچی کج کج ببرید و مثل گیس روی گوشت چپ و راست بگذارید. از گوشت نباید چیزی دیده شود. خمیر را با کاغذ بلند کرده در سینی فر قرار دهید. و یک ساعت در حرارت 350°F بگذارید. وقتی روی خمیر قدری قرمز شد بیرون آورده با دو کفگیر در ظرف بگذارید دور آن بولاغ اوتی، حلقه لیمو توش و تربچه بگذارید. این غذا خیلی خوشمزه و مجلسی است.

کتلت شطرنج

مواد لازم

گوشت چرخ کرده یا بوقلمون	نیم کیلو	آرد نخودچی	۱ قاشق
سیب زمینی پخته و ماشین کرده	نیم کیلو	گرد سیر	کمی
تخم مرغ	۲ عدد	جعفری	۱ دسته
نمک و فلفل	کمی	روغن	نصف پیمانه
زعفران	کمی	آرد نان خشک	به اندازه لازم
پیاز رنده شده	۱ عدد		

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته بکوبید یا ماشین کنید. فلفل، آرد نخودچی، کمی زعفران، ۱ عدد تخم مرغ و نصف پیاز رنده شده را با آن مخلوط کنید. از این مایه به اندازه نارنگی بر داشته روی تخته آن را چهار گوش کنید و در آرد نخودچی بزنید و در روغن سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کرده ورز

دهید. کمی آرد بزنید بعد مثل سیب زمینی به همان اندازه چهار گوش کنید در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید. بعد در یک سینی مثل شطرنج یکی زرد و یکی قرمز بچینید و لابه لای آنها جعفری بگذارید و سر سفره ببرید. با ترشی یا ماست میل کنید.

پات چاپ

مواد لازم			
سیب زمینی	۱ کیلو	زردچوبه	کمی
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آبلیمو	۱ استکان
پیاز بزرگ	۱ عدد	آرد	۲ قاشق
سیر رنده شده	۱ عدد	روغن	نصف پیمانه
گرد زعفران	کمی		

طرز تهیه: سیب زمینی را با آب و کمی نمک پخته پوست کنید و دو بار چرخ کنید و آن را با نصف پیاز رنده شده، نمک، زعفران، زردچوبه و دو قاشق آرد خوب مخلوط کرده کنار بگذارید. نصف پیاز و سیر رنده شده را سرخ کنید و زردچوبه و زعفران بزنید. گوشت را روی آن بریزید و خوب سرخ کنید و آبلیمو بزنید و کمی آب بریزید تا گوشت پخته و آبش تمام شود. قدری روغن در تابه بریزید. دو قاشق از سیب زمینی برداشته کف دست گرد کنید و یک قاشق مرباخوری گوشت چرخ شده روی آن بگذارید. از مایه سیب زمینی روی آن بگذارید و خوب گرد کنید و کمی آرد به سیب زمینی بزنید که نجسبد، آن را سرخ کنید تا تمام شود. روی کاغذ حوله بگذارید که روغن آن کشیده شود. بعد در دیس بچینید و با جعفری و حلقه های لیمو ترش تزیین کنید. این غذای خوشمزه یکی از غذاهای محبوب من در دوران کودکی بود.

سرلون استیک در پاکت

مواد لازم			
گوشت به قطر ۳ سانتیمتر	۱ قطعه	روغن زیتون	۲ قاشق
خردل	۱ قاشق	کراکر	مقداری
وستر سوس	۲ قاشق	گرد سیر	قدری

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته روی آن وستر سوس و قدری خردل و روغن زیتون و گرد سیر بزنید روی آن را با کاغذ پوشانده یک شب در یخچال بگذارید. روز بعد دوباره کمی

خردل فرانسه و وستر سوس و قدری کره بمالید و کمی کراکر خرد شده روی آن بریزید و به هر دو طرف گوشت گرد سیر بزنید، در پاکت بگذارید و سر پاکت را ببندید و در سینی فر بگذارید. با حرارت 220°F ملایم در حدود یک ساعت و نیم بماند بعد پاکت را بریده گوشت را بیرون آورید و روی تخته ببرید. دور آن را قارچ سرخ شده و جعفری و هویج بگذارید.

گوشت تریاکی Teriyaki Beef

مواد لازم			
گوشت گوساله بی چربی	نیم کیلو	پیازچه	۳ عدد
سیر	۲ حبه	شکر	۱ قاشق مرباخوری
زنجبیل	قدری	سرکه	۱ قاشق
سویاسس	۱ فنجان	روغن زیتون	به اندازه لازم
لفل سبز	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را خیلی نازک بریده با سویاسس و زنجبیل و رنده سیر و شکر و سرکه مخلوط کنید. چند ساعت در یخچال بگذارید. پیازچه را درشت کج ببرید و با فلفل سبز و جعفری و چند گوجه فرنگی و گوشت، تخمماق کوبیده شده را در روغن زیتون سرخ کنید و سبزیها را سرخ کرده کنارش بگذارید.

موساکا

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آب لیمو	۱ استکان
بادنجان متوسط	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر	۴ حبه	پنیر رنده شده مازولا	نصف پیمانه
رب	۳ قاشق	سس سفید	۱ پیمانه
پیاز خرد شده	۲ عدد	روغن	۴ قاشق

طرز تهیه: پیاز و سیر را خرد کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید. گوشت را در آن بریزید و رب گوجه فرنگی بزنید، خوب که سرخ شد آب لیمو و ۱ لیوان آب بریزید و بگذارید ملایم پخته و آب آن کشیده شود. بادنجانها را پوست کنده در روغن سرخ کنید و در سبد بگذارید که روغن آن بیرون بیاید. کف ظرف نسوز را چرب کرده قدری پنیر رنده شده مازولا یا سوسیس بریزید. یک ردیف بادنجان چیده یک ورقه گوشت سرخ شده روی آن بریزید و این عمل را

تکرار کنید تا مواد تمام شود. سپس سفید روی آن بریزید و پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و در فر 350°F و با ظرف سر سفره بپزید.

کباب دیگی

مواد لازم			
آب گوجه فرنگی	۱ لیوان	آب لیمو	نصف استکان
گوشت بی چربی	نیم کیلو	چوب بلند	به تعداد لازم
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
فلفل سبز	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید. بعد به قطعات کوچک بپزید و پیاز و فلفل را چند قطعه کنید و تخم فلفل را بگیرید. یک قطعه گوشت، یک تکه پیاز و یک قطعه فلفل به چوب بکشید. یک ردیف گوجه کف ظرف بچینید و سیخ‌های چوبی کباب را روی آن بگذارید و فلفل و آب لیمو به آن بزنید و با حرارت ملایم بپزید که آب آن تمام شود و با همان چوب سر سفره بپزید.

اسپوریپ

مواد لازم			
بریده دنده گوسفند	۱ کیلو	عسل	۲ قاشق
سیر له شده	۲ حبه	گرد سیر	کمی
سویاسس	۵ قاشق	آب لیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: دنده‌ها را تمیز کرده در ظرف گودی بگذارید. سویاسس و عسل و گرد سیر و آب لیمو و سیر له شده روی دنده‌ها ریخته خوب مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن بگذارید یک شب در یخچال بماند. البته در آن را ببندید. روز بعد یا روی زغال یا در سینی فر چیده با حرارت 450°F کباب کنید و گاهی آب آن را روی گوشتها بدهید. در دیس چیده دور آن جعفری بگذارید.

سرلون استیک به طرز قدیم

مواد لازم			
گوشت گوساله	۳ قطعه	خردل فرانسه	۱ قاشق غذا خوری
کره و روغن	کمی	رب	۱ قاشق

آویشن	کمی	آب گوشت	۱ لیوان
سویاسس	۲ قاشق	آرد ذرت	۱ قاشق
پیاز خرد شده	۱ قاشق	روغن زیتون	۱ قاشق
قارچ ورقه شده	۱ لیوان		

طرز تهیه: گوشت را روز قبل گرفته در یخچال بگذارید. چربی گوشت را گرفته و آن را نازک بریده لای کاغذ بگذارید. با پشت کارد روی آن بزنید. چند ساعت قبل از سرخ کردن گوشت را در سویاسس و کمی آویشن و خردل و روغن زیتون بگذارید و در یک قاشق کره و دو قاشق روغن سرخ کنید. پیاز و قارچ را سرخ کرده و رب بزنید و یک لیوان آب روی گوشت بریزید و بگذارید ۲۰ دقیقه بپزد. با آرد ذرت سس درست کنید. گوشت را در ظرف بگذارید و سس را با قارچ روی آن بریزید.

کباب شامی

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
آرد نخودچی	۳۰۰ گرم	آویشن	۱ پر
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	برای سرخ کردن
جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری	هویج متوسط	۳ عدد
تخم مرغ	۳ عدد	سیر	۳ حبه
زردچوبه	به اندازه	آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: هویج و پیاز و سیر را در ماشین چرخ کنید که نرم شود. روی گوشت در کاسه بریزید. جوش شیرین، زردچوبه، آرد نخودچی، نمک، فلفل، کمی دارچین و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب ورز بدهید. روغن را در تابه داغ کنید یک قاشق از مایه بر داشته کف دست صاف کنید و در آرد نان خشک غلتانیده در روغن سرخ کنید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود.

شامی با آرد نخودچی

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازه
آرد نخودچی	۲۰۰ گرم	زردچوبه	کمی
پیاز	۱ عدد	آویشن	کمی

جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	روغن	برای سرخ کردن
تخم مرغ	۱ عدد	آرد	۱ قاشق

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کرده، آرد نخودچی، نمک، فلفل، آرد، تخم مرغ، آویشن و جوش شیرین به آن اضافه کنید و با دست خوب مالش بدهید. روغن را در تابه داغ کنید یک قاشق از مایه بر داشته کف دست صاف کنید. وسط آن را سوراخ کرده در روغن سرخ کنید. روی حوله کاغذی بگذارید که روغن آن کشیده شود.

شامی لپه

مواد لازم			
گوشت ران	نیم کیلو	ماست سفت	۱ قاشق
لپه	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
زعفران ساییده شده مایع	کمی	زردچوبه	به اندازه
جوش شیرین	۱ قاشق	روغن	نصف پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را شسته در قابلمه بگذارید و ۲ پیاز را خرد کرده با ۲ حبه سیر و ۲ لیوان آب و زردچوبه و کمی نمک و فلفل بپزید که گوشت خوب پخته و آب آن به خوردش برود. لپه را که شب خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کرده اید در قابلمه دیگر ریخته با کمی آب و یک حبه سیر بپزید تا آبش تمام شود. گوشت را یک بار و لپه را دو بار چرخ کنید و در کاسه بریزید. زعفران ساییده و تخم مرغ و ماست و جوش شیرین و کمی فلفل را خوب مخلوط کنید. روغن را در تابه بریزید تا داغ شود. یک نعلبکی کوچک برداشته یک تکه پارچه روی آن بیندازید و ته آن را به دست بگیرید و با آب خیس کنید. از مایه یک قاشق کوچک برداشته روی پارچه بگذارید وسط آن را با دست سوراخ کنید و در روغن داغ بیندازید. اگر مایه ولو شد ۱ قاشق آرد به آن اضافه کنید. شامی را روی کاغذ حوله ای بگذارید که روغن آن برود، آن را تا چند روز می توان نگاه داشت.

کباب تابه ای

مواد لازم			
گوشت چرخ کرده یا بوقلمون	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق
پیاز متوسط	۱ عدد	زردچوبه	یک پر

نمک و فلفل دارچین	به اندازه کمی	روغن	۴ قاشق
----------------------	------------------	------	--------

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کرده نمک و فلفل و زردچوبه و آرد به آن بزنید و خوب ورز دهید. چند تکه نایلون به اندازه یک وجب با قیچی ببرید. کف دست را تر کرده روی آنها بکشید. یک قاشق از گوشت برداشته با پشت چنگال روی نایلون پهن کنید تا صاف بشود. وقتی تمام گوشتها را در این نایلون ها گذاشتید روغن را در تابه داغ کنید و یکی از کبابها را بر داشته توی تابه برگردانید. وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. آن را روی نان بگذارید تا تمام شود. و روی آن نان بگذارید تا سرد نشود. برنج را دم کنید حاضر که شد با سماق و ترشی و پیاز میل فرمایید. چون در اغلب منازل زغال نیست این روش برای کباب درست کردن خیلی راحت و بی دردسر است.

نوع دیگر کباب

مواد لازم			
گوشت	نیم کیلو	پیکن پادر	۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ عدد	پیاز رنده شده	۱ عدد
نمک و فلفل	کمی	دارچین	کمی

طرز تهیه: گوشت را مانند کباب تابه ای درست کرده و ورز دهید. یک ظرف لبه دار را کاغذ فویل بگذارید. گوشت را در ظرف بریزید دست را در آب زده روی آن را صاف کنید. با قاشق پلاستیکی آن را خط بیندازید و ببرید که اندازه دربیاید اول نصف و نصف را چند قسمت کنید تا مثل کباب کوبیده شود. سینی فر را در طبقه بالا روی Broil بگذارید و ظرف کباب را در فر قرار دهید. بعد از ۲۰ دقیقه که قرمز شد بیرون بیاورید و آن را برگردانید دوباره در فر قرار دهید تا روی دیگر آن سرخ شود. این بهترین راه برای درست کردن کباب است. با برنج یا نان میل کنید. می توانید آن را سرخ کنید.

بریان (از اصفهان)

مواد لازم			
گوشت سردست چرب	۱ کیلو	پیاز	۳ عدد
قلوه گوسفند	۳ عدد	نمک و فلفل و نان	به اندازه لازم
دارچین	۱ قاشق		

طرز تهیه: گوشت را پس از شستن و خرد کردن با پیاز و سیر و کمی دارچین و قلوہا بپزید. البتہ مرسوم است کہ بریان را لای نان تافتون می گذارند و برای ہر نفر یکی درست می کنند ولی در منزل بشقاب را روی نان بگذارید آن را گرد در آورید. برای ہر بریان دو ورقہ نان لازم است. یک روغن داغ کن کوچک دم دست بگذارید. قلوہا را بیرون آورده و پوست آن را بگیرید و ورقہ ورقہ ببرید و کنار بگذارید. گوشت را در آورده روی تخته خوب ساطوری کنید. کمی از آبگوشت در روغن داغ کن بریزید یک قاشق بزرگ از گوشت برداشته داخل روغن داغ کن بریزید و با پشت قاشق صاف کنید قدری کہ داغ شد آن را روی نان برگردانده دارچین روی آن بریزید و چند تکہ از قلوہا را پهلوی آن بگذارید. یک نان روی آن قرار دهید بریان را در فر گرم بگذارید تا سرد نشود و آبگوشت را در کاسہ ریخته با نان ترید کرده با ترشی میل کنید.

ہمبرگر

مواد لازم			
گوشت چرخ کردہ کم چربی	۷۵۰ گرم	گرد سیر	کمی
سس گوجه فرنگی	۱ قاشق	روغن	یک قاشق غذاخوری
پیاز رندہ شدہ	۱ عدد	فلفل سبز	کمی
نمک و فلفل	بہ اندازہ	خیار شور	بہ اندازہ
مرزہ یا آویشن	کمی	خردل فرانسیہ	۱ قاشق کوچک

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رندہ کردہ نمک، فلفل، کمی گرد سیر، یک پر آویشن، یا قاشق سس گوجه فرنگی و کمی خردل فرانسیہ بہ آن بزنید. مثل گوشت کباب خوب ورز دهید. نان سفید را حاضر کردہ در فر بگذارید تا گرم شود. در تابہ کوچک یک پیاز ورقہ خرد شدہ و قدری فلفل سبز خرد شدہ و یک قاشق رب گوجه با کمی آب لیمو بریزید و سرخ کنید، این مایہ برای روی ہمبرگر است. دو قاشق روغن در تابہ کوچک بریزید، بعد از داغ شدن مقداری از گوشت را در دست صاف و گرد کردہ در تابہ سرخ کنید. بعد از سرخ شدن روی نان گرم بگذارید، پیاز و فلفل سرخ شدہ را روی آن بریزید و یک قطعہ نان روی آن بگذارید و با خردل و خیار شور و سس تند میل کنید.

خمیر پیراشکی

مواد لازم			
آرد	۴ پیمانہ	نمک	کمی
شکر	۲ قاشق مرباخوری	جوش شیرین	نصف قاشق

روغن زیتون	نصف پیمانه	yeast مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
ماست کیسه ای سفت	۳ قاشق غذاخوری	بیکن پادر	نصف قاشق چایخوری
تخم مرغ	۲ عدد	آب داغ	نصف فنجان

طرز تهیه: در یک کاسه نصف فنجان آب خیلی داغ ریخته مایه خمیر را با شکر روی آن بریزید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند که بالا بیاید. آرد را پس از الک کردن به تدریج روی آن بریزید. تخم مرغ را با ماست خوب بزنید که باز شود. سپس آن را روی خمیر ریخته کمی نمک بزنید و پس از اضافه کردن روغن زیتون خوب ورز بدهید که خمیر به دست نچسبد. یک کیسه نایلون روی خمیر بگذارید و بعد یک حوله بیندازید و ۲ ساعت در جای گرم نگهدارید.

گوشت پیراشکی

مواد لازم			
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم	زردچوبه	کمی
سیر رنده شده	سه حبه	دارچین	کمی
پیاز بزرگ	۱ عدد	آب لیمو	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد کرده با ۲ قاشق روغن سرخ کنید. بعد از اینکه کمی سرخ شد سیر را بریزید و کمی زردچوبه بزنید. گوشت را با کمی دارچین در آن بریزید و سرخ کنید. دو قاشق آب لیمو و یک پیمانه آب هم به آن اضافه کنید تا گوشت پخته و آب آن تمام شود. خمیر که حاضر شد قدری از خمیر را با وردنه روی تخته باز کنید. با دهانه لیوان آن را قالب بزنید و گرد دریاورید و کنار بگذارید. یک حوله روی خمیر بیندازید که خشک نشود. یک تکه خمیر را برداشته و یک قاشق از مایه گوشت را روی آن بریزید. خمیر را روی گوشت برگردانید انگشت را به آب بزنید و لب خمیر را تَرَ کنید و به هم بچسبانید درست مثل خمیر قطاب، وقتی تمام شد در قابلمه کوچک گرد قدری روغن ریخته با دو قاشق روغن زیتون خمیرها را در روغن سرخ کنید و روی کاغذ حوله ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. بعد در دیس بچینید و دور آن جعفری بگذارید.

زبان گاو

مواد لازم		
زبان گاو	۱ عدد	کرفس
برگ بو	۳ عدد	پیاز خرد شده
سیر	۲ حبه	آرد
هویج	۱ عدد	آب لیمو
		یک ساقه
		۱ عدد
		۲ قاشق
		۱ استکان

طرز تهیه: زبان را پس از شستن در آب بیندازید و کف آن را بگیرید. برگ بو، کرفس، هویج، سیر و پیاز را به آن اضافه کنید و بجوشانید تا پخته شود. بعد از اینکه کمی سرد شد پوست زبان را کنده نازک ببرید و از آب زبان با آرد و آب لیمو سس درست کنید. اسپاگتی را با نمک بجوشانید و قدری روغن و سرکه به آن بزنید و آبکش کنید و قدری کره به آن بزنید. زبان را وسط دیس بگذارید و اسپاگتی را دور آن ریخته سس را روی زبان و اسپاگتی بریزید.

زبان با سس هویج

مواد لازم		
هویج	۳۰۰ گرم	روغن
پیاز کوچک	۲ عدد	نمک و فلفل
آرد	۲ قاشق غذاخوری	خیار شور رنده شده
خامه	۲ قاشق	آب لیمو
زیتون	چند عدد	
		سه قاشق غذاخوری
		به اندازه
		۲ عدد
		۳ قاشق

طرز تهیه: هویج را چهار گوش ببرید. پیاز را در روغن سرخ کرده با خیار شور رنده شده و خامه مخلوط کنید. زبان را پس از پختن و پوست کندن نازک ببرید و در ظرف بگذارید. با آب زبان و آرد و آب لیمو سس درست کنید. پیاز و هویج و سس را مخلوط کرده روی زبان و خیار شور بریزید و دور آن زیتون و خیار شور و نخود سبز بگذارید.

خوراک مغز

مواد لازم		
مغز گاو	۳ عدد	نمک
هویج	۱ عدد	سیر
برگ بو	۳ عدد	تخم مرغ
پیاز	چند تکه	آرد
		کمی
		۳ حبه
		۳ عدد
		۳ قاشق

کرفس	یک ساقه	آرد نان خشک	به اندازه
سرکه	۳ قاشق	روغن	به اندازه

طرز تهیه: مغز را در آب انداخته رگهای آن را بگیرید. در قابلمه‌ای آب را جوش بیاورید. سرکه، برگ بو، هویج، کرفس، پیاز، سیر و مغز را در آب جوش بریزید و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد. مغز را بیرون بیاورید و آن را ۴ یا ۵ قسمت کنید. تخم مرغ و آرد و آب لیمو را مخلوط کنید و مغز را در این مایه فرو کرده، پس از درآوردن در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید و با سبزی و چغندر تزیین نمایید.

خوراک قلوه

مواد لازم			
قلوه گوسفند	۶ عدد	نان کوچک	۱۲ حلقه
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن	به اندازه
آرد	۱ قاشق غذاخوری	سیر	سه حبه
جعفری ساطوری	۱ قاشق	آب لیمو	سه قاشق
شیر	۲ پیمانه	خامه سفت	۲ قاشق
تخم مرغ	۳ عدد		

طرز تهیه: قلوه‌ها را پس از پوست کندن و شستن نصف کنید و باریک ببرید. دو قاشق روغن در قابلمه ریخته پیاز و سیر خرد شده در آن بریزید و سرخ کنید. قلوه‌ها را روی پیاز ریخته سرخ کنید. ۱ قاشق آرد را هم سرخ کنید و با یک قاشق رب گوجه فرنگی و سه قاشق آب لیمو و ۱ پیمانه آب روی قلوه ریخته بگذارید ملایم پخته شود. سه عدد تخم مرغ را با نمک و فلفل خوب بزنید. حلقه‌های نان را اول در شیر فرو کنید. بعد در تخم مرغ زده در روغن سرخ کنید و آنها را روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. قلوه‌ها را روی حلقه‌های نان گذاشته قدری خامه سفت روی آن بریزید و کمی جعفری روی آن بپاشید.

سیرابی گوسفند

طرز تهیه: سیرابی را خوب شسته با قیچی آن را به تکه‌های کوچک ببرید. آب را جوش آورده سیرابی را در آن بیندازید. بعد از جوش آمدن کف آن را بگیرید. ۱ پیاز خرد شده، ۳ برگ

بو، ۳ حبه سیر روی آن بریزید و بگذارید چند ساعت ملایم بجوشد تا پخته شود. آن را در کاسه ریخته با ترشی میل کنید.

کله و پاچه گوسفند

مواد لازم			
کله گوسفند	۱ عدد	نخود	دو قاشق
گوشت گردن	۱ تکه	پیاز بزرگ	۱ عدد
پاچه گوسفند	۱۰ عدد	سیر	۴ حبه
برنج	۱ قاشق		

طرز تهیه: کله پاچه غذای مقوی و کاملی است که در ایران اغلب به عنوان صبحانه می‌خورند.

کله و پاچه پاک کرده را بگیرید. با تیغ وسط پاچه‌ها را چاک دهید و کیسه هوای آن را دریاورید و در آب بیندازید. کله را روی زمین یا سنگ بکوبید که بینی آن پاک شود. پس از شستن، کله و پاچه‌ها را در دیگ بریزید و بجوشانید و کف آن را بگیرید. برنج، نخود، پیاز خرد شده و سیر را در آن بریزید و با حرارت متوسط چند ساعت بپزید. وقتی پخته شد از آب آن در کاسه ریخته قدری نمک زده دوباره روی پاچه‌ها بریزید. اگر نمک بزنید سیاه می‌شود. برای پختن کله و پاچه در دیگ زودپز یک ساعت مناسب است.

پاچه

طرز تهیه: ۱۲ عدد پاچه را بپزید. از آب آن به جای سوپ استفاده کنید پاچه‌ها را در آبکش بگذارید تا آب آن برود. بعد در تخم مرغ و نان خشک زده در روغن سرخ کنید. در قدیم پاچه سرخ شده را لای دم پختک می‌گذاشتند و بسیار لذیذ بود.

جغور بغور

مواد لازم			
جگر سیاه گوسفند	۱ عدد	رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
جگر سفید گوسفند	۱ عدد	سیر	۴ حبه
دل گوسفند	۲ عدد	برگ بو	۲ عدد
قلوه گوسفند	۲ عدد	آب لیمو	۱ استکان
پیاز بزرگ	۴ عدد	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: دل و جگرها را شسته در سبد بگذارید. بعد از اینکه آب آنها گرفته شد روی تخته خرد کنید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده را با کمی زردچوبه و رب گوجه در آن بریزید سپس دل و جگر را هم روی آن بریزید. قدری سرخ کنید و ۲ لیوان آب و برگ بو را بریزید و بگذارید بپزد و آب آن کم شود. کمی قبل از آماده شدن نمک و فلفل و آب لیمو بزنید. چند جوش که زد آماده است.

دنبلان

مواد لازم			
دنبلان گوسفند	۲ یا ۳ عدد	آرد نان خشک	به اندازه
تخم مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پوست دنبلان را گرفته آن را نصف کنید و در تخم مرغ و آرد نان خشک غلتانده در روغن سرخ کنید.

کباب جگر گوسفند

مواد لازم			
جگر سیاه	نصف	نمک	به اندازه
جگر سفید	نصف		

طرز تهیه: جگرها را پس از شستن به قطعات کوچک بریده به سیخ بکشید و قدری نمک زده روی آتش زغال سرخ کرده لای نان بگذارید.

کباب دل و قلوه

مانند کباب جگر است ولی دل نباید زیاد سرخ شود.

بخش دوازدهم

سالادها

سالاد و سبزیها سرشار از ویتامین هستند اغلب خانواده‌ها با ناهار یا شام از آن استفاده می‌کنند. اساس سالاد مخلوطی از اقسام حبوبات پخته و سبزیهای پخته یا خام است که درهم آمیخته شده است. موقع خوردن، سس را روی سالاد بریزید.

سس سالاد

طرز تهیه: سس سالاد عبارت است از روغن زیتون، سرکه یا آب لیمو، نمک، فلفل، نعناع خشک یا آویشن، خردل، شکر، گرد سیر، ماست، خامه، و سترسس، سس تند و سس گوجه‌فرنگی که با سلیقه خودتان انتخاب و حاضر کنید تا جا بیفتد و مزه‌دار شود. سرکه باید یک چهارم روغن زیتون باشد. اغلب سرکه و آب لیمو را مخلوط می‌کنند.

درست کردن سس سالاد: قدری گرد سیر یا یک حبه سیر له شده را در کاسه بریزید. یک قاشق مرباخوری نعناع خشک، دو قاشق مرباخوری ماست، ۱ قاشق مرباخوری شکر، ۱ قاشق خردل، کمی نمک و فلفل سفید را با آن خوب مخلوط کنید. نصف لیوان روغن زیتون و ۴ قاشق سرکه روی آن ریخته خوب بزنید. بعد در شیشه ریخته در یخچال نگاه دارید.

سالاد اسفناج

مواد لازم

اسفناج	۲ دسته	نمک و فلفل	به اندازه
تخم مرغ	۱ عدد	فلفل قرمز دلمه‌ای	نصف یک دانه

خردل	کمی	گرد سیر	کمی
سرکه و روغن	به اندازه		

طرز تهیه: اسفناج را بشویید برگهای جوان آن را گرفته در کاسه بریزید، نصف فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد کنید. یک عدد تخم مرغ را شکسته با نمک و فلفل و خردل و گرد سیر مخلوط کنید. در موقع خوردن روی سالاد بریزید.

سالاد بادنجان

مواد لازم			
بادنجان متوسط	۶ عدد	گوجه فرنگی	۲ عدد
فلفل سبز	۱ عدد	تخم مرغ پخته	۱ عدد
هویج	۲ عدد	روغن زیتون و سرکه	به اندازه
جعفری خرد شده	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
پیازچه	۲ ساقه		

طرز تهیه: بادنجانها را در فر تنوری کرده پوست آن را بکنید و خوب بکوبید. ۲ عدد هویج و ۱ عدد فلفل سبز روی آن رنده کنید. پیازچه و جعفری خرد شده با نمک و فلفل و سه قاشق روغن زیتون و ۲ قاشق سرکه و کمی شکر به آن زده مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید. آن را مثل هرم درست کنید و تخم مرغ را روی آن رنده کنید و ورقه‌های گوجه فرنگی را دور آن بگذارید.

سالاد آووکادو با پینات

مواد لازم			
سیب زمینی	۱ عدد	سارکریم	۱ قاشق بزرگ
ساقه کرفس	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
آووکادو	۲ عدد	سرکه و روغن زیتون	به اندازه
پینات خرد شده (بادام زمینی) نصف پیمانه			

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته پوست بکنید و خرد کنید. نخ کرفس را گرفته خرد کنید. آووکادو را نصف کرده تخم آن را درآورید و پس از پوست کندن خرد کنید. سرکه، روغن، یک قاشق چایخوری شکر، نمک، فلفل و سارکریم را مخلوط کرده روی سالاد بریزید و بادام زمینی خرد شده روی آن بریزید.

سالاد براکلی و اترچسنات و قارچ

مواد لازم			
براکلی	۲ دستہ	قارچ ورقہ شدہ	۲ لیوان
خردل فرانسه	۱ قاشق چایخوری	واترچسنات ورقہ شدہ	۱ قوطی
نمک و فلفل	بہ اندازہ		

طرز تهیه: براکلی را تمیز کرده خرد کنید و آن را ۲ دقیقه در آب جوش و نمک انداخته صاف کنید. و اترچسنات و قارچ ورقہ شدہ و نمک و فلفل و سرکہ و روغن زیتون روی آن ریخته مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید.

سالاد اندیو (شیکوری)

طرز تهیه: نیم کیلو اندیو را دراز خرد کرده سس روغن زیتون و سرکہ و نمک و فلفل سفید و خردل بہ آن بریزید.

سالاد آسان

مواد لازم			
نخود سبز	۱ قوطی	ذرت	نصف قوطی
نخود زرد	۱ قوطی	مایونز	۲ قاشق
لوبیا سبز	۱ قوطی	روغن زیتون	بہ اندازہ
لوبیا قرمز	۱ قوطی	سرکہ و خردل	بہ اندازہ
کرفس	۲ ساقہ	نمک و فلفل سفید	بہ اندازہ
کاهو	چند برگ		

طرز تهیه: قوطیها را باز کرده در سبد بریزید. بعد از آنکہ آب این مواد گرفته شد در کاسہ بریزید و سس مایونز، نمک، فلفل، سرکہ، روغن، خردل و یک قاشق ماست روی آنها بریزید و خوب مخلوط کنید. چند برگ کاهو کف ظرف گذاشته و سالاد را در آن بریزید و ذرت را روی آن بپاشید.

سالاد برنج و مرغ

مواد لازم			
برنج	۱ پیمانه	جعفری خرد شدہ	۱ قاشق
پیازچہ خرد شدہ	۲ قاشق	فلفل سبز	۲ قاشق

مرغ پخته خرد شده	۱ پیمانه	کرفس خرد شده	۲ قاشق
پودر کاری	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: برنج را پخته و صاف کنید. مرغ خرد شده و پیازچه و کرفس و جعفری و پودر کاری با سس سالاد را روی آن بریزید. اگر مایل باشید ۲ قاشق کشمش پاک کرده روی سالاد بریزید.

سالاد بلغور

مواد لازم			
بلغور	نصف پیمانه	نمک	به اندازه لازم
پیازچه خرد شده	نصف پیمانه	فلفل	به اندازه
جعفری ساطوری	۲ قاشق	تخم آفتابگردان	۲ قاشق
مرزه	کمی	نعناع خشک	کمی

طرز تهیه: بلغور را خیس کرده با کمی آب و نمک چند دقیقه بجوشانید و آبکش کنید. پیازچه، مرزه، کمی نعناع خشک، جعفری، و سس سالاد را ریخته مخلوط کنید و مغز تخم آفتابگردان را روی آن بریزید.

سالاد باقلا تازه

مواد لازم			
باقلا سبز تازه	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
شبت خرد شده ریز	۲ قاشق	سس سالاد	به اندازه

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست در آورده کمی با نمک بجوشانید. شبت ساطوری و سس سالاد را روی آن بریزید.

سالاد آلویه

مواد لازم			
سیبزمینی	نیم کیلو	تخم مرغ پخته	۶ عدد
نخود سبز پخته	۳۰۰ گرم	مایونز	۳ پیمانه
مرغ متوسط پخته	۱ عدد	آبلیمو	۱ استکان
خیار شور	۸ عدد	پیاز و سیر	کمی
زیتون	۱۲ عدد	کالباس	۲۰۰ گرم

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ بو پخته خرد کنید. سیب زمینی را پخته خرد کنید. تخم مرغها را پس از پختن و پوست کندن خرد کنید. آب لیمو و آب خیارشور را روی آن بریزید. کالباس را ریز خرد کنید و چند عدد زیتون خرد شده و خیارشور خرد شده را در ظرفی مخلوط کنید و مایونز و نمک و فلفل روی آن بریزید. سالاد را در ظرف گود ریخته روی آن مایونز بزنید و به شکل دلخواه تزیین نمایید.

سالاد خیار و گوجه فرنگی

مواد لازم			
خیار ورقه شده	۲ عدد	گوجه فرنگی کوچک	۳ عدد
پیاز خرد شده	۲ عدد	سارکریم	نصف پیمانه

طرز تهیه: خیار ورقه شده، گوجه ورقه شده بدون تخم، ۱ قاشق خیارشور خرد شده، سارکریم و سس سالاد و نمک و فلفل را مخلوط کنید و دور آن کاهو بگذارید.

نوع دیگر (اتریشی)

طرز تهیه: خیار را رنده کرده کمی نمک بزنید. بعد از یک ساعت آب آن را خالی کنید و سس مایونز یا سرکه و روغن زیتون به آن بزنید.

نوع دیگر سالاد خیار و گوجه فرنگی

مواد لازم			
سیب زمینی آب پز	۲ عدد	تخم مرغ	۲ عدد
خیار	۵ عدد	پیازچه	۳ عدد
گوجه فرنگی	۲ عدد		

طرز تهیه: سیب زمینی و تخم مرغ را پس از پختن پوست کنده و خرد کنید. خیار ورقه شده و گوجه ورقه شده تخم گرفته و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل و سس سالاد به آن بزنید.

سالاد روسی

مواد لازم			
گوجه فرنگی درشت	۵ عدد	لویا سبز	۱ پیمانه
مایونز	۱ پیمانه	میگوی پخته	چند دانه

هویج	۲ عدد	ژامبون	۲ ورقه
سیب زمینی	۲ عدد	آب لیمو و نمک و فلفل	به اندازه
نخود سبز	۱ پیمانه	سفیده تخم مرغ	۲ عدد

طرز تهیه: هویج را پوست کنده چهارگوش ببرید و در مخلوط کمی از آب و نمک و شکر بجوشانید. سیب زمینی را پوست کنده چهارگوش ببرید و با آب نمک بپزید. لوبیا سبز را تمیز کرده با آب و نمک بپزید. سبزیها را صاف کرده بدون آب در کاسه بریزید و سپس با میگو و ژامبون مخلوط کنید. سر گوجه فرنگی ها را بریده داخل آنها را خالی کنید. سبزیها را با مایونز و ژامبون و میگو مخلوط کرده داخل گوجه ها بریزید. بعد آنها را در دیس بچینید و لابلای آن جعفری بگذارید و سفیده تخم مرغ روی آنها رنده کنید.

سالاد سیب زمینی

مواد لازم			
سیب زمینی متوسط	۵ عدد	زیتون	۳ قاشق
ترخون تازه	۱ قاشق	سیر رنده شده	۱ حبه
جعفری خرد شده	۱ قاشق	خامه	۱ قاشق
تربچه ورقه شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: سیب زمینی را با آب و نمک بپزید. سیب زمینی ها را تا موقعی که هنوز گرم است پوست کنده خرد کنید. سه قاشق روغن زیتون روی آن بریزید. یک قاشق خردل فرانسه، سیر، یک قاشق خامه، تربچه، جعفری، ترخون و سس سالاد را مخلوط کنید. دور آن گوجه فرنگی ورقه شده بگذارید.

سالاد سیب زمینی با سوسیسون

مواد لازم			
سیب زمینی متوسط	۴ عدد	خیارشور	نصف پیمانه
سوسیسون	۳ عدد	مایونز	۱ پیمانه
پیازچه خرد شده	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته پوست بکنید. سوسیسون را در آب جوش انداخته ورقه کنید. پیازچه خرد شده و خیارشور رنده شده و سیب زمینی خرد شده را مخلوط کنید و دور

آن را حلقه لیمو بگذارید یا مایونز روی آن بریزید.

سالاد عدس با کلم سفید

مواد لازم			
عدس پخته	۱ پیمانه	روغن زیتون	۱ استکان
کلم سفید	نصف	آب لیمو	نصف استکان
نمک و فلفل	به اندازه لازم	گرد سیر	به اندازه لازم

طرز تهیه: عدس را بپزید تا موقعی که آب آن تمام شود. کلم را ریز خرد کنید. روغن زیتون و نمک و فلفل و آب لیمو و گرد سیر در آن بریزید. دور آن پیاز حلقه شده و جعفری بگذارید.

سالاد کاهو و سبزی

مواد لازم			
کاهویچ	نصف	جعفری	۱ قاشق
هویج رنده شده	۱ عدد	کرفس	۱ ساقه
برگ کلم قرمز	۳ پر	گوجه فرنگی	۲ عدد
برگ کلم سفید	۳ پر	گرد سیر	به اندازه

طرز تهیه: سبزیها را نازک خرد کنید. تخم گوجه را گرفته خرد کنید. کرفس را بتراشید تا ساقه آن تمیز باشد و آن را خرد کنید. سالاد را در کاسه ریخته و روی آن را با گوجه تزیین کنید اگر قرار است بعداً سالاد را مصرف کنید بهتر است روی آن با یک ورق کاغذ پوشانده شود و بعد در یخچال بگذارید. در موقع خوردن سس سالاد را روی آن بریزید.

سالاد کرفس مینا

مواد لازم			
سیب درختی	۱ لیوان	مغز گردو	نصف لیوان
کرفس پاک شده	۱ لیوان	مغز آرتیشو	۱ لیوان
سیب زمینی پخته	۱ لیوان	مایونز	۱ پیمانه

طرز تهیه: سیب و کرفس را ریز خرد کنید. سیب زمینی را پخته بدون پوست خرد کنید. مغز آرتیشو را خرد کنید و مغز گردو را روی آن بریزید و با مایونز مخلوط کنید. برگ کاهو را

در ظرف گذاشته سالاد را روی آن بریزید و مغز گردو را روی آن بپاشید.

سالاد کرفس

مواد لازم			
کرفس کوچک	۱ بسته	نمک و فلفل	به اندازه
قارچ	۱ پیمانه	گرد سیر	به اندازه
تربچه ورقه شده	۴ عدد	پیاز	چند حلقه

طرز تهیه: برگهای جوان کرفس را برای سالاد خرد کنید. ساقه‌ها را شسته و نخ آن را بتراشید و به اندازه بند انگشت ببرید. یک طرف آن را با کارد چند چاک بزنید و در آب سرد بیندازید. قارچ و تربچه را ورقه کنید. آب کرفس را گرفته در ظرف بریزید. نمک و فلفل و گرد سیر و سس سالاد را به آن اضافه کنید.

سالاد سانگالیز

مواد لازم			
سیب ترش ورقه شده	۳ عدد	گرد کاری	۱ قاشق چایخوری
کرفس باریک	۴ ساقه	نارگیل رنده شده	نصف فنجان
قارچ ورقه شده	۲۰۰ گرم	مغز پسته	۲ قاشق
آناناس	۱ فنجان	مایونز	۱ فنجان
خامه	۱ قاشق	آبلیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: سیب را پوست کنده ورقه کنید. قدری آبلیمو روی آن بریزید و قارچ را ورقه کرده به آن اضافه کنید. کرفس را تمیز کرده هر ساقه را به اندازه بند انگشت کنید و خامه را با پودر کاری مخلوط کنید و بزنید. همه آنها را با هم مخلوط کنید و رویش مغز پسته و فلفل بپاشید.

سالاد ساعت

مواد لازم			
سیب زمینی	نیم کیلو	زیتون سیاه	۱۰ عدد
هویج	۳۰۰ گرم	لویا سبز	۲۰۰ گرم
نخود سبز	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازه
نخود مرغ پخته	۲ عدد	گرد آویشن	کمی

گل کلم مایونز	۱ عدد ۱ پیمانه	تخم آفتابگردان بوداده	۲ قاشق
------------------	-------------------	-----------------------	--------

طرز تهیه: سیب زمینی و هویج و لوبیا و گل کلم و تخم مرغ را بپزید. سیب زمینی و هویج را ریز خرد کنید. چند دانه لوبیا برای روی سالاد نگاه دارید. گل کلم و تخم مرغ را پخته خرد کرده روی آنها قدری آب لیمو و روغن زیتون بریزید. نمک و فلفل و آویشن و تخم آفتابگردان و زیتون و نخود را مخلوط کنید. همه مواد را در ظرف بریزید و خوب مخلوط کنید و بعد نصف مایونز و روغن زیتون روی آن بریزید. می توانید آن را در ظرف صاف (دوری) ریخته با لوبیا و زیتون مثل ساعت تزین کنید.

سالاد کرفس با ماهی تن - سالاد فری

مواد لازم			
ماهی تن	۱ قوطی	نمک و فلفل	به اندازه
کرفس	۴ ساقه	سرکه و روغن	به اندازه
سارکریم	نصف پیمانه	پیازچه	۳ عدد

طرز تهیه: کرفس را پس از شستن ریز خرد کنید. پیازچه ریز شده و ماهی تن و سارکریم را روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. سرکه و روغن و نمک و فلفل و گرد سیر به آن بزنید. آن را در ظرف سالاد بریزید و دور آن را ورقه لیمو و گوجه فرنگی بگذارید. از این سالاد به عنوان ساندویچ می شود استفاده کرد.

سالاد شلغم

مواد لازم			
شلغم متوسط	۲ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق چایخوری
پیازچه	۲ عدد	گرد سیر	کمی
نخود سبز	۱ پیمانه	مرزه	کمی
ماست	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: شلغم را پس از پوست کندن با رنده درشت رنده کنید. نخود سبز را با آب بپزید. پیازچه خرد شده، کمی مرزه، نعناع خشک، گرد سیر، نمک، فلفل، روغن زیتون، سرکه و همه مواد را پس از مخلوط کردن در ظرف سالاد بریزید و دو حلقه پیاز روی آن بگذارید.

سالاد کدو سبز

مواد لازم		
کدو سبز	۴ عدد	گوچه لرنگی کوچک
سیب زمینی پخته	۱ عدد	گرد سیر
پیازچه	۱ ساقه	نمک و فلفل
		۲ عدد
		کمی
		به اندازه

طرز تهیه: کدوی پوست کنده را ورقه کنید و سیب زمینی را ورقه کوچک کرده روی آن بریزید. پیازچه خرد شده و گوچه لرنگی کوچک ورقه شده و گرد سیر و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. به سس سالاد یک قاشق ماست بزنید و روی آن بریزید.

سالاد لوبیا سفید

مواد لازم		
لوبیا سفید پخته	۲ پیمانه	تخم مرغ پخته
کرفس	۲ ساقه	بادام زمینی بوداده
جعفری	۱ قاشق	نمک و فلفل
خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری	نعناع خشک
		۲ عدد
		۲ قاشق
		به اندازه لازم
		کمی

طرز تهیه: لوبیا را که قبلاً خیس و آب آن را عوض کرده اید با کمی نمک بپزید و بدون آب در کاسه بریزید. کرفس را خرد کرده روی آن بریزید. جعفری، نمک، فلفل و نعناع خشک را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. بعد سس سالاد را بریزید و در ظرف سالاد بکشید. روی آن بادام زمینی خرد شده بریزید و دور آن را حلقه تخم مرغ بگذارید.

سالاد کروودیته

مواد لازم		
شلغم	۲ عدد	خردل و نمک و فلفل
هویج	۴ عدد	سس سالاد
بولاغ اوتی	چند ساقه	
		به اندازه
		به اندازه

طرز تهیه: شلغم و هویج را پوست کنده با ماشین خیلی نازک خلال کنید. آنها را با هم مخلوط کرده و در کاسه بریزید. وسط آن چند ساقه بولاغ اوتی بگذارید و سس سالاد با خردل را به آن اضافه کنید.

سالاد ماری

مواد لازم		
گل کلم کوچک	۱ عدد	مغز آرتیشو
آووکادو	۲ عدد	مایونز
نخود سبز	نصف پیمانه	
		چند دانه
		۲ قاشق

طرز تهیه: گل کلم و آووکادو را ورقه کنید. مغز آرتیشو را خرد کنید. آنها را با نخود سبز پخته و نمک و فلفل و مایونز را مخلوط کنید و روی آن کمی روغن زیتون و یک قاشق هویج رنده شده بریزید.

سالاد مدزنش

مواد لازم		
برنج	۱ پیمانه	گرد فلفل قرمز
پودر کاری	۱ قاشق چایخوری	سرکه و روغن
تاباسکو	چند قطره	زیتون
فلفل سبز	چند حلقه	خردل
پیاز	چند حلقه	نمک و فلفل
		۲ پر
		به اندازه
		به اندازه
		۱ قاشق مرباخوری
		به اندازه

طرز تهیه: برنج را با کمی نمک و پودر کاری بپزید به طوری که آب نداشته باشد. وقتی سرد شد با تاباسکو، فلفل قرمز، خردل، روغن زیتون و سرکه مخلوط کرده در ظرف بریزید. روی آن حلقه فلفل سبز و پیاز قرار دهید.

سالاد مریم

مواد لازم		
مغز پرتقال	۲ عدد	مغز گردو
مغز نارنگی	۵ عدد	کشمش
موز	۲ عدد	مایونز
کرفس	۲ ساقه	
		نصف فنجان
		نصف فنجان
		۱ پیمانه

طرز تهیه: پرتقال و نارنگی را پس از پوست کندن در کاسه بریزید. گردو و کشمش را به آن اضافه کنید. موز ورقه شده و کرفس خرد شده را همراه با مقداری از برگهای سبز آن مخلوط کنید و نصف مایونز را در آن بریزید. پس از آنکه مواد را در ظرف ریختید بقیه مایونز

را هم اضافه کنید و با کشمش و با مغز گردو روی آن را گل بیندازید و به سلیقه خودتان تزیین نمایید.

سالاد ماکارونی

مواد لازم			
هویج	۱ عدد	ترخون	۱ قاشق مرباخوری
کرفس	۲ ساقه	خردل و نعناع خشک	کمی
ماکارونی پخته	یک و نیم پیمانه	گرد سیر	کمی
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: ماکارونی را با آب نمک جوشانده و آبکش کنید. هویج و کرفس را خلال کنید و با ترخون و نعناع خشک و نمک و فلفل و گرد سیر و روغن زیتون و سرکه و خردل، سس سالاد را درست کرده روی آن بریزید.

سالاد لبو

مواد لازم			
لبوی متوسط	۱ عدد	تخم مرغ	۲ عدد
کرفس	۱ عدد	بادام خرد شده	۲ قاشق
کاهوی خرد شده	نصف		

طرز تهیه: بعد از خرد کردن کرفس و کاهو، تخم مرغ را رنده کنید. سپس لبوها را خرد کرده در وسط ظرف قرار دهید و کاهو و تخم مرغ و کرفس را دور آن بریزید. دو قاشق بادام خرد شده را روی آن بپاشید و سس سالاد را روی همه ظرف بریزید.

سالاد لیلی ناز

مواد لازم			
هویج	۳ عدد	خردل	کمی
پاستا	۲ فنجان	شکر	۱ قاشق چایخوری
سرکه و روغن	به اندازه	تخم آفتابگردان	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: ۳ عدد هویج را پوست کنده و خلال کنید. دو فنجان پاستا را که مثل پاتیون یا صدف است بپزید و آن را با آب و نمک جوشانده صاف کنید. بعد از سرد شدن با هویج و

سرکہ و خردل و روغن زیتون و کمی شکر مخلوط کنید و روی آن تخمہ آفتابگردان بو داده بریزید.

سالاد هویج

مواد لازم			
هویج	۵ عدد	روغن زیتون	۳ قاشق
شکر	۱ قاشق چایخوری	پودر سیر	کمی
آبلیمو	۲ قاشق		

طرز تهیه: هویج را با ماشین یا دست خلال کنید. سپس هویج خلال شده را با شکر و آبلیمو و روغن زیتون و کمی نمک و پودر سیر مخلوط کنید. سالاد آماده شده را در ظرفی بریزید و در یخچال بگذارید. برای اشخاصی که می‌خواهند لاغر شوند این سالاد بسیار مفید است.

سالاد میگو

مواد لازم			
میگوی پخته	۱۲ عدد	عسل	۱ قاشق
قارچ ورقه شده	۲ پیمانه	زنجبیل رنده شده	کمی
نخود سبز پخته شده	۲ پیمانه	روغن زیتون	۳ قاشق
پیازچه	۲ عدد	آبلیمو	۲ قاشق
خردل تند	۱ قاشق	نمک و فلفل تند	به اندازه

طرز تهیه: بعد از پختن میگو خط سیاه پشت آن را بگیرید. قارچ را خرد کنید. نخود سبز را کمی بپزید. آبلیمو و روغن زیتون و یک قاشق عسل و پیازچه ریز شده را با بقیه مواد مخلوط کنید. سس سالاد را اضافه کرده و روی آن کنجد بو داده بریزید.

سالاد کاهمی

مواد لازم			
آندبو	۲۰۰ گرم	تخم مرغ	۲ عدد
دنبلان کوهی یا قارچ ورقه شده	۲۰۰ گرم	نخود سبز	۲ پیمانه
کرفس خرد شده	۳ ساقه	زیتون	چند دانه
گوجه فرنگی	۳ عدد	مایونز	۱ پیمانه
سیب زمینی متوسط	۳ عدد		

طرز تهیه: سیب زمینی و تخم مرغ را بپزید. گوجه فرنگی را در آب داغ انداخته پوست آن را بگیرید و تخمهای آن را درآورید. قارچ را ورقه کنید. کرفس را خرد کنید. نخود سبز را بپزید و سفیده تخم مرغ را نازک ببرید. نصف مایونز را با نمک و فلفل مخلوط کنید. همه مواد را در ظرف بریزید و بقیه مایونز را روی آن بدهید. در آخر زرده تخم مرغ را روی آن رنده کنید و دور آن را با زیتون تزیین نمایید.

سالاد میوه

طرز تهیه: انگور، توت فرنگی، موز، گلابی، هلو و پرتقال از هر کدام نصف پیمانه بردارید و آنها را ورقه ورقه کنید. یک قاشق شکر روی آن بریزید و در یخچال نگهداری کنید می توان از این سالاد به عنوان دسر هم استفاده کرد.

سالاد طالبی و هندوانه

مواد لازم			
طالبی	۱ عدد	کنجد بوداده	۱ قاشق
هندوانه	یک قاچ		

طرز تهیه: با قالب گرد هندوانه و طالبی را درآورده و در ظرف بریزید. یک قاشق شکر روی آن بریزید. در موقع خوردن روی آن کنجد بو داده بپاشید.

سالاد مخلوط

مواد لازم			
خیار متوسط	۲ عدد	ترخون تازه	۱ قاشق
سیب زمینی	۱ عدد	هویج	کمی
گوجه فرنگی	۲ عدد	گرد سیر و خردل	کمی
تخم مرغ	۱ عدد	آبلیمو و روغن	به اندازه لازم
نخود سبز	نصف پیمانه	پنیر ورقه شده سویسی	به اندازه لازم
لویا سبز	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: سبزیها را بپزید. پوست و تخم گوجه فرنگی را بگیرید. تخم مرغ را بعد از پختن خرد کنید. لویا را پخته و خرد کنید و نخود سبز را هم به همین ترتیب بپزید. گوجه فرنگی را خرد کنید. هویج را هم خرد کنید. همه این مواد را با هم مخلوط کرده و در ظرف سالاد بریزید. قدری پنیر سویسی روی آن رنده کنید.

بخش سیزدهم

سبزیها

انواع سبزیهای خام و پخته

اگر خواهان سلامت خود و خانواده‌تان هستید از سبزیهای خام استفاده کنید و از خام‌خواری غافل نشوید. البته تغییر عادات غذایی و صرف‌نظر کردن از غذاهای چرب و بعضاً خوشمزه آن هم یک مرتبه بسیار مشکل است ولی می‌توان این عادات را به تدریج ایجاد کرد. از غذاهای سرخ کرده و چرب پرهیزید و گاهی ماهی یا مرغ بی‌چربی را در غذای خود بگنجانید. خام‌خواران معتقدند که سبزی یا هر چیز دیگر بعد از پخته شدن مسموم می‌شود و غیر قابل استفاده است.

تهیه غذاهای خام و سبزیها خیلی سهلتر از تهیه خورشها و انواع غذاهای گوشتی است که برای پختن هر کدام از آنها باید ساعتها وقت خود را در آشپزخانه صرف کنید. خام‌خواران معتقدند که حتی اگر پیاز را رنده کنید مسموم‌کننده است و سبزیها را باید ریز خرد کرد و سیب یا سیب‌زمینی را باید وقتی که قرار است مصرف شود پوست کند تا سیاه نشود. آب‌لیمو باید تازه باشد. به علاوه از عسل و خرما غافل نشوید.

بامیه (به دستور مادر جان)

مواد لازم

بامیه	نیم کیلو	پنیر رنده شده	قدری
نخ‌مرغ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق

نشاسته	۱ قاشق کوچک	نمک و فلفل	به اندازه لازم
آرد نان خشک	۲ قاشق		

طرز تهیه: دم بامیه را گرفته ۳ دقیقه در آب جوش بیندازید و آبکش کنید. بعد از این کار بامیه‌ها را روی پارچه بگذارید تا آب آن برود و آنها را به اندازه بند انگشت ببرید. نشاسته را در آب سرد حل کنید. تخم‌مرغ‌ها را در کاسه شکسته نشاسته را روی آن بریزید و نمک و فلفل بزنید. بامیه‌ها را در این مایه ریخته در روغن سرخ کنید. روی آن آرد نان خشک و پنیر رنده شده بریزید.

بادلجان ناش Ivasu

مواد لازم			
بادلجان	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سس گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	کنجد	۱ قاشق
پنیر رنده شده	۲ قاشق	لیموترش	۴ ورقه
پیازچه	۲ عدد	آبلیمو	۲ قاشق

طرز تهیه: بادلجانها را پس از پوست‌کندن و خرد کردن در آب جوش بریزید. بعد از یک جوش آبکش کنید تا آب آن برود. ظرف نسوز را چرب کنید. بادلجانها را در آن بریزید سس گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، پیازچه خرد شده و بقیه مواد را روی آن بریزید. ۴ ورقه لیموترش را روی آن بگذارید و کنجد را هم رویش بریزید و ۱۵ دقیقه در فر 350°F بگذارید.

اسفناج و ماست

طرز تهیه: ۲ دسته اسفناج را بعد از شستن در قابلمه بریزید و بپزید. وقتی آب اسفناجها تمام شد آنها را ساطوری کنید و در ماست سفت با نمک و فلفل و سیر و نعناع خشک مخلوط کنید.

اسفناج با خامه

مواد لازم			
اسفناج	۲ دسته	نمک و فلفل	به اندازه لازم
خامه	۱ قاشق	کره	به اندازه لازم
جوش شیرین	نصف قاشق		

طرز تهیه: در یک قابلمه آب جوش کمی نمک و جوش شیرین بزنید. اسفناج را در آبجوش پخته و صاف کنید. بلافاصله آب سرد روی آن بریزید. بعد از آنکه آب آن رفت اسفناجها را کاردی کرده در کره داغ سرخ کنید و یک قاشق خامه روی آن بریزید.

دوری اسفناج با تخم مرغ و زیتون

مواد لازم			
اسفناج	۲ کیلو	سیر رنده شده	۲ حبه
تخم مرغ	۴ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
زیتون سیاه	چند عدد	روغن	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه لازم		

طرز تهیه: اسفناج را شسته و خرد کنید. پیاز و سیر را خرد کرده در روغن سرخ کنید و اسفناج را روی آن بریزید و سرخ کنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید. اسفناج را در دوری ریخته صاف کنید. ته تخم مرغ را بریده و صاف کنید و روی اسفناج بنشانید. مانند بیدستر با زیتون یک کلاه و دو بال برای تخم مرغ درست کنید.

حلقه اسفناج

مواد لازم			
آبلیمو	۱ قاشق	تخم مرغ	۲ عدد
اسفناج	۲ کیلو	قارچ	۲ قاشق غذاخوری
کریم چیز	۱ بسته	آرد	۱ قاشق
پیازچه	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
هویج	نیم کیلو		

طرز تهیه: اسفناج را پزید تا بدون آب شود. هویج را تمیز کرده با مقداری آب و نمک و شکر و ۱ قاشق آبلیمو پزید. بعد از آنکه آب اسفناج تمام شد آن را فشار داده و ساطوری کنید. دو قاشق غذاخوری قارچ روی آن بریزید و بگذارید بماند. پیازچه خرد کرده با کریم چیز روی اسفناج بریزید. تخم مرغها را بشکنید و با آرد و نمک و فلفل مخلوط کنید و آن را روی اسفناج بریزید و خوب مخلوط کنید. کف قالب را چرب کرده مایه اسفناج را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید. در حدود ۵۰ دقیقه در بن ماری بگذارید. بعد با کارد دور آن را لقی کرده در سینی برگردانید و وسط آن را هویج پخته و دور آن را جعفری یا اسپاگتی بریزید

که غذای کاملی است.
بن ماری: (در سینی فر آب ریخته و قالب اسفناج را در آب یگذارید) مواظب باشید که آب سینی تمام نشود.

آندیو

مواد لازم			
آندیو	نیم کیلو	روغن زیتون	۱ قاشق
آب لیمو	نصف استکان	سیر	۱ حبه

طرز تهیه: آندیو را پس از تمیز کردن با نصف لیوان آب گرم در قابلمه می ریزیم و نمک و فلفل و روغن زیتون و آب لیمو می زنیم و می گذاریم ملایم بپزد تا آب آن تمام شود.

پیاله سیب زمینی

مواد لازم			
سیب زمینی	نیم کیلو	نخود سبز	۱ فنجان
زردۀ تخم مرغ	۲ عدد	جعفری خرد شده	۱ قاشق
نمک و فلفل سفید	به اندازه لازم	تخم مرغ	۲ عدد
آرد	۲ قاشق	روغن	به اندازه لازم

طرز تهیه: سیب زمینی را پس از پختن و پوست کندن ماشین می کنیم. دو زردۀ تخم مرغ و نمک و فلفل سفید را در آن می ریزیم و خوب ورز می دهیم. بعد آن را در کف دست به اندازه نارنگی گلوله کرده وسط آن را سوراخ می کنیم تا مثل پیاله شود. دو عدد تخم مرغ را خوب زده سیب زمینی را در آرد غلتانده در تخم مرغ فرو می کنیم و در روغن سرخ می کنیم. وسط آن را نخود پخته و جعفری می ریزیم.

دلمه سیب زمینی

مواد لازم			
سیب زمینی متوسط	۷ عدد	گرد سیر	کمی
شیر	۳ قاشق	آب لیمو	۱ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه لازم	کره	۱ قاشق

طرز تهیه: سیب زمینی‌ها را پس از شستن و خشک کردن قدری چرب کنید و با چنگال دو سوراخ در آن درست کنید و در فر بگذارید. بعد از آنکه قدری پخته شد سیب زمینی‌ها را بیرون بیاورید و سر آن را با کارد ببرید. وسط آن را ملایم با کارد نوک تیز خالی کرده قدری شیر و کره و نمک و فلفل و آب لیمو و گرد سیر وسط آن بریزید و در آن را ببندید و در فر بگذارید. سیب زمینی‌ها را گاهی برگردانید تا طرف دیگرش قرمز شود. دور آن را لیموترش ورقه شده و جعفری بگذارید.

سیب زمینی آلا

مواد لازم			
سیب زمینی	۶ عدد	گرد سیر	کم
نمک و فلفل سفید	به اندازه لازم		

طرز تهیه: سیب زمینی را پس از شستن پوست کنید و به صورت ورقه نازک ببرید و دوباره در آب بشوید و روی دستمال پهن کنید تا خشک شود. در ظرف کوچک که بتوان در فر گذاشت قدری کف قابلمه را چرب کنید. سیب زمینی‌ها را از وسط گرد بچینید و نمک و فلفل و گرد سیر بزنید. دوباره یک ورقه دیگر بچینید تا تمام شود. چند دقیقه روی اجاق بگذارید که ته آن قرمز شود. کمی کره روی آن بدهید. نیم ساعت در فر 300°F بگذارید؛ قبل از اینکه در فر بگذارید روی آن را قدری فشار بدهید بعد یک بشقاب در قابلمه گذاشته برگردانید و قالبی در بیاورید.

سیب زمینی اسلامبولی

طرز تهیه: نیم کیلو سیب زمینی را شسته سرو ته آن را بگیرید و با کارد تیز آن را به صورت مخروطی درست کنید. در کمی آب و نمک و کره بپزید و دور آن را لیموترش و جعفری بگذارید.

سیب زمینی کاکا

مواد لازم			
آرد	۲ قاشق بزرگ	کاکائو	۱ قاشق مرباخوری
سیب زمینی	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
زرد تخم مرغ	۲ عدد	شیر	نصف لیوان
شکر	۲ قاشق		

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته و چرخ کنید. با شیر و زرده تخم مرغ و شکر و کاکائو و نمک و فلفل مخلوط کنید. روغن را داغ کرده از مایه با قاشق کوچک برداشته، در آرد بزنید و در روغن سرخ کنید.

سیب زمینی پیچ

مواد لازم			
سیب زمینی	۴ عدد	کره	۲ قاشق
پیاز بزرگ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
زیره	کمی	سیر	۳ حبه
آب لیمو	۱ استکان		

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد کرده در کره سرخ کنید. سیر خرد شده و سیب زمینی های ورقه شده را روی آن بریزید. نمک و فلفل و کمی زیره بزنید. آب لیمو ریخته بگذارید با حرارت ملایم پخته شود.

خمیر آن

مواد لازم			
آرد	یک و نیم پیمانه	کره	نصف پیمانه
آب سرد	۵ یا ۶ قاشق		

طرز تهیه: آرد را در کاسه الک کرده کره را روی آن بگذارید و بادو کارد کره و آرد را خمیر کنید و به تدریج آب یخ روی آن بریزید و ادامه دهید که خوب خمیر شود. دستها را بشوید و بادست خمیر را گلوله کرده در یک کیسه نایلون بگذارید. باید نیم ساعت در یخچال بماند. روی تخته قدری آرد ریخته خمیر را با وردنه روی تخته باز کنید. خمیر باید صاف و به اندازه یک وجب باشد. سیب زمینی ها را که سرد شده روی خمیر بریزید قدری پاپریکا و آویشن و زیره به آن بزنید بعد خمیر را از یک طرف لوله کنید و دو سر خمیر را با کمی آب به هم وصل کنید و قدری فشار دهید. کف سینی را چرب کرده و خمیر را به صورت گرد شده در سینی بگذارید. یک زرده تخم مرغ را با قلم روی آن بمالید. ۲۰ دقیقه در فر با حرارت 350°F پزید.

سیب زمینی چیپس

مواد لازم

۵ عدد

سیب زمینی

به اندازه لازم

نمک و روغن

طرز تهیه: سیب زمینی را پس از پوست کندن با دست یا ماشین ورقه کنید. آن را سه بار بشویید و روی حوله بریزید تا خشک شود. روغن را در تابه داغ کنید و سیب زمینی را در آن بریزید و سرخ کنید و قدری نمک روی آن بپاشید.

سیب زمینی خلال یا انگشتی یا قیمه ای

طرز تهیه: ۵ سیب زمینی را شسته آن را به اندازه بند انگشت یا خلال یا قیمه ای خرد کنید و خوب بشویید. بعد از آنکه خشک شد در روغن سرخ کرده و کمی نمک بزنید.

پوره سیب زمینی

مواد لازم

۱ قاشق

کره

نیم کیلو

سیب زمینی

به اندازه لازم

نمک

۱ لیوان

شیر

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته و چرخ کنید و با شیر و کره و نمک مخلوط کنید. با قالب شیرینی پزی دور غذا یا روی گوشت فشار دهید تا مثل گل شود.

سیب زمینی با گلپر و سرکه

طرز تهیه: سیب زمینی را با کمی آب بپزید که آب نداشته باشد و قدری تنوری بشود. آن را در دیس گذاشته کنار آن سرکه و گلپر یا دالار بگذارید. در گذشته برای پذیرایی از مهمانان و به صورت عصرانه از سیب زمینی پخته استفاده می شد.

هویج پخته با شکر

مواد لازم

۲ قاشق

آب لیمو

نیم کیلو

هویج

کمی

نمک

۱ قاشق

شکر

طرز تهیه: هویج پوست کنده را به هر شکلی که می خواهید ببرید و در کمی آب و شکر و نمک و آب لیمو برای دور غذا بپزید.

هویج ویشی

طرز تهیه: هویج را پس از تمیز کردن ورقه کنید و در سودا و نمک و شکر بپزید.

هویج پیچ

مواد لازم		
هویج	۱ کیلو	روغن
پیاز بزرگ	۱ عدد	نمک و فلفل
تخم مرغ	۲ عدد	به اندازه لازم

طرز تهیه: هویج را بعد از تمیز کردن رنده کنید. یک پیاز بزرگ را در دو قاشق روغن سرخ کنید تا طلایی شود. هویج را ریخته سرخ کنید. ۲ عدد تخم مرغ و نمک و فلفل به آن بزنید. بعد از سفت شدن تخم مرغ حاضر است.

هویج با آب لیمو

مواد لازم		
هویج	نیم کیلو	پوست لیمو ترش رنده شده
کره	۱ قاشق	جعفری ساطوری
شکر	نصف قاشق	آویشن
		۱ قاشق
		کمی

طرز تهیه: هویج را پس از تمیز کردن خلال کنید با یک لیوان آب، یک قاشق کره و کمی شکر بپزید. پوست رنده شده لیمو و جعفری و آویشن و آب لیمو را مخلوط کنید به طوری که آب نداشته باشد. روی آن مغز بادام بوداده بریزید.

هویج رنده با اسپاگتی

مواد لازم		
هویج رنده شده	۳ عدد	بادام زمینی
اسپاگتی	۱ لیوان	نمک و فلفل
روغن زیتون	به اندازه لازم	به اندازه لازم

طرز تهیه: اسپاگتی را پخته هویج را روی آن رنده کنید. دو قاشق روغن زیتون، نمک، فلفل و بادام زمینی روی آن بریزید.

راتاتو

مواد لازم		
پیاز بزرگ	۱ عدد	آب لیمو
گوجه فرنگی	۴ عدد	جعفری خرد شده
فلفل سبز	۴ عدد	کدو
بادنجان قلمی	۸ عدد	نمک و فلفل
سیر	۴ حبه	به اندازه لازم

طرز تهیه: بعد از ریختن روغن در تابه پیاز خرد شده را در آن بریزید و سرخ کنید. آن را بیرون بیاورید. فلفل سبز را ریز خرد کرده در روغن سرخ کنید و روی پیاز بریزید. بادنجانها را بعد از پوست کندن ریز خرد کرده و در روغن سرخ کنید و بیرون بیاورید. کدو را نیز ریز خرد کرده سرخ کنید و بیرون بیاورید. پوست و تخم گوجه فرنگی را بگیرید و پس از خرد کردن با دو حبه سیر خرد شده سرخ کنید و در سبد بریزید تا روغن آن برود. کف ظرف نسوز را چرب کنید و مواد سرخ شده را پس از مخلوط کردن در ظرف نسوز بریزید. سیر خرد شده و جعفری ساطوری را روی آن بریزید و نیم ساعت در 350°F بگذارید و با ظرف سر سفره ببرید.

کرفس یونانی

مواد لازم		
کرفس	۲ دسته	گوجه فرنگی درشت
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن زیتون
برگ بو	۳ عدد	نمک و فلفل
فلفل سیاه خرد شده	۵ عدد	سیر
		به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن زیتون سرخ کنید. کرفسها را تمیز کرده به اندازه بند انگشت ببرید و ساقه های بزرگ را نصف کنید و با چند برگ سبز کرفس روی پیاز ریخته سرخ کنید. گوجه را در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را گرفته و خرد کنید و روی کرفس بریزید. سه حبه سیر خرد شده و برگ بو و فلفل را روی آن بریزید و بگذارید بپزد و آب آن تمام شود. این سبزی خیلی لذیذ است.

کاهو با خامه

مواد لازم			
کاهو	۳ عدد	خامه	۱ استکان
کره	نصف قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: کاهو را پس از شستن درسته در آب جوش انداخته یک دقیقه بعد از وسط نصف کنید و روی هم تا کرده در تابه بگذارید. کره روی آن بریزید و بعد از آنکه قدری پخته شد خامه بزنید و بگذارید با خامه پخته شود بعد در ظرف بکشید.

کدو حلوائی

مواد لازم			
کدو حلوائی	۱ کیلو	روغن	۳ قاشق
مغز گردوی چرخ کرده	۱ لیوان	شکر	۲ قاشق

طرز تهیه: پوست کدو را کنده به قطعات کوچک ببرید. در کمی روغن سرخ کنید تا خال بیفتد. بعد از سرخ کردن همه قطعات کدو روی آن شکر و مغز گردو بریزید و ۱۰ دقیقه در فر بگذارید.

طریقه دیگر

طرز تهیه: کدو را سرخ کرده قدری رب انار و شکر بزنید. اول یک پیاز را ریز سرخ کرده روی کدوها بریزید بعد رب زده در قابلمه بگذارید تا پخته شود.

کدو حلوائی با عدس

مواد لازم			
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کدو	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق
عدس	۱ لیوان	رب انار	به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. کدوها را خرد کرده در آن بریزید و سرخ کنید. یک لیوان آب بریزید تا پخته شود. عدس را که قبلاً خیس کرده اید با نمک و فلفل روی آن بریزید وقتی پخته شد رب انار بزنید.

قارچ سرخ شده با سارکریم

مواد لازم		
پياز خرد شده	۱ عدد	برگ بو
کره	دو قاشق	گوجه فرنگی بزرگ
سارکریم	نصف پیمانه	قارچ خرد شده
پيازچه	۱ قاشق	پاپریکا
کرفس	نصف پیمانه	نمک و فلفل
سیر	۲ حبه	به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز را با دو قاشق کره سرخ کنید. کرفس و پیازچه و سیر و بعد قارچ را در آن بریزید و نمک و فلفل و ادویه و پاپریکا را به آن اضافه کنید. سرگوجه را برداشته داخل آن را خالی کنید. قارچها را با سارکریم داخل گوجه ریخته روی برگ کاهو بگذارید.

گل کلم بامزه

مواد لازم		
گل کلم کوچک	۱ عدد	کنجد
سیب زمینی	۲ عدد	سیر
بادنجان کوچک	۱ عدد	گوجه فرنگی
زنجبیل رنده شده	۱ تکه	پودر کاری
نخود سبز	۱ قوطی	نمک و فلفل
زیره	نصف قاشق چایخوری	آبلیمو
زردچوبه و فلفل تند	کمی	پیاز

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده و خرد کنید. سیب زمینی را پوست کنده خرد کنید. یک پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید. زردچوبه، سیر، گل کلم، سیب زمینی و بادنجان را در آن بریزید. زیره و فلفل تند سیاه و پودر کاری و آبلیمو هم در آن بزنید. بعد از سرخ شدن قدری از آب نخود را ریخته بگذارید پخته شود. تخم و پوست گوجهها را بگیرید و در آن بریزید. بعد از تمام شدن آب آن، در ظرف کشیده روی آن کنجد بریزید.

کدو پنیر زرين

مواد لازم		
کدو سبز رنده شده	۴ عدد	پنیر سوئیسی رنده شده
پیاز خرد شده	۱ عدد	آبلیمو

آرد	۲ قاشق	مرزه	کمی
شیر	نصف پیمانه	پیازچه	۲ عدد
کره	۲ قاشق	سیر	۲ حبه
روغن	۲ قاشق		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. کدو را رنده کرده روی آن بریزید تا آب آن تمام شود. با کره و آرد و شیر سس درست کنید. کف ظرف نسوز را چرب کرده قدری پنیر رنده شده در آن بریزید و کدو را روی آن بریزید. با افزودن سس بقیه پنیر را روی آن بریزید. پیازچه و مرزه را به آن اضافه کنید و در فر 350°F بگذارید.

کدو سبز با قارچ

مواد لازم			
کدوی درشت	۴ عدد	سیر خرد شده	۲ حبه
قارچ	۱ پیمانه	مرزه	کمی
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	پنیر رنده شده	۲ قاشق
پیازچه	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: کدوها را پوست کنده از طول نصف کنید. با قاشق تخم آنها را در بیاورید. قارچ را در روغن زیتون سرخ کنید. اول پیاز داغ کنید و قارچ را در آن ریخته سرخ کنید. مغز کدو را روی آن بریزید تا سرخ شود. کدوها را در کمی روغن سرخ کنید. مایه قارچ و پیاز با کمی پنیر را مخلوط کرده توی کدوها را پر کنید و بقیه پنیر رنده شده را روی آن بریزید و ۲۰ دقیقه در فر 350°F بگذارید.

قارچ با گوجه فرنگی و گرن فلکس

مواد لازم			
تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
شیر	نصف پیمانه	پیازچه	۲ قاشق غذاخوری
گرن فلکس	۱ پیمانه	روغن	۲ قاشق
قارچ	۱ پیمانه	گوجه ورقه شده و بدون پوست	۲ عدد

طرز تهیه: ۲ قاشق روغن را در ظرف ریخته آرد و تخم مرغ و شیر و نمک و فلفل و گرن فلکس را با هم مخلوط کنید و در روغن بریزید و با حرارت ملایم بپزید. قارچ را ورقه

کرده با پیازچه خرد شده در آن بریزید و در آخر ۲ گوجه خرد شده را در آن بریزید. بعد از یک دقیقه در ظرف بکشید.

قارچ با براکلی

مواد لازم			
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	زنجبیل رنده شده	کمی
براکلی	۱ پیمانه	سویا سس	۲ قاشق غذاخوری
کره	۲ قاشق غذاخوری	سوپ مرغ	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه	نصف پیمانه	آب مرغ	نصف پیمانه
سیر	۲ حبه	شکر	۱ قاشق
نشاسته	۱ قاشق		

طرز تهیه: براکلی را شسته و خرد کنید. قارچ را ورقه کنید. کره را در تابه بریزید تا آب شود. سپس پیازچه را در آن بریزید. بعد از کمی سرخ شدن سیر خرد شده و قارچ را به آن اضافه کنید. بعد از قارچ، براکلی را در آن بریزید و کمی سرخ کنید. نشاسته را در آب سرد حل کرده با سویا سس و سوپ مرغ و زنجبیل و شکر روی آن بریزید. بعد از یک دقیقه آماده است.

قارچ سرخ شده با سیب زمینی

مواد لازم			
قارچ ورقه	۱ پیمانه	جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق	آبلیمو	۲ قاشق
سیر خرد شده	۲ حبه	سیب زمینی خرد شده	۲ عدد

طرز تهیه: روغن زیتون را در ظرف بریزید. بعد از داغ شدن روغن زیتون سیر و سیب زمینی را در آن بریزید. بعد از کمی سرخ شدن قارچ را در آن بریزید و آبلیمو و جعفری را هم اضافه کنید. یک بار هم بزنید و بردارید.

بخش چهاردهم

سس ها

به طور کلی سس ها عصاره سبزیها یا میوه ها هستند که با آرد سفید و شیر و کره مخلوط می شوند، به همین جهت شبیه یکدیگرند. برای تهیه سس خوب و خوشمزه کردن غذا باید کمی حوصله به خرج داد. البته سس مخصوص غذاهای خارجی است و غذاهای ایرانی به قدری خوشمزه است که احتیاجی به سس ندارد.

سس سفید

مواد لازم			
کره	۱ قاشق بزرگ	آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری	نمک	به اندازه لازم
شیر	نصف پیمانه		

طرز تهیه: کره را در قابلمه کوچک آب کرده، آرد را در آن می ریزیم. بعد از اینکه آرد کمی سرخ شد و بوی خامی آن از بین رفت آن را از روی آتش برمی داریم. شیر را به تدریج به آن اضافه می کنیم و مرتب با یک دست هم می زنیم که گلوله نشود بعد روی اجاق گذاشته مرتب هم می زنیم تا غلیظ شود و آبلیمو و نمک هم می زنیم. اگر آب گوشت داریم آب گوشت می ریزیم. البته این امر بستگی به غذایی دارد که می خواهیم استفاده کنیم.

سس بشامل

مواد لازم		
پیاز کوچک	۱ عدد	آب لیمو
سیر	۱ حبہ	آب گوشت
آرد	۱ قاشق	برگ بو
شیر	۱ پیمانه	نمک و فلفل سفید
کرہ	۲ قاشق غذاخوری	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: برگ بو و پیاز را با آب گوشت پخته از الک می گذرانیم. کرہ را در قابلمه آب کرده آرد را در آن می ریزیم. بعد از آنکه آرد کمی سرخ شد و بوی آن بلند شد نصف شیر را می ریزیم و با همزنی تند هم می زنیم که مخلوط گلوله نشود. بعد پیاز و بقیہ شیر را ریخته نمک و فلفل سفید می زنیم و روی آتش هم می زنیم تا غلیظ شود. و در آخر یک قاشق آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

سس خامه

مواد لازم		
جعفری	نصف دسته	خامه
شیر	۲ لیوان	آب لیمو
کرہ	۲ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل سفید

طرز تهیه: جعفری را پس از شستن با نخ ببندید و در شیر بیندازید و بجوشانید تا شیر عطر بگیرد. کرہ را در قابلمه بیندازید، بعد از آب شدن کرہ آرد را بریزید تا قدری سرخ شود و مرتب هم بزنید. جعفری را از شیر در آورید و شیر را ملایم روی آرد بریزید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از سرد شدن مخلوط، نمک و فلفل و آب لیمو بزنید و در آخر خامه را به آن اضافه کنید.

سس خامه تند با سس گوجه

مواد لازم		
سس گوجه فرنگی	۱ قاشق مرباخوری	گرد سیر
سرکہ	۲ قاشق غذاخوری	شکر
خامه	۱۵۰ گرم	نمک و فلفل
فلفل تند	۱ قاشق چایخوری	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: رب گوجه‌فرنگی را با سرکه و نمک و فلفل و شکر و فلفل تند و گرد سیر خوب مخلوط کنید و در آخر خامهٔ سفت را به آن اضافه کنید.

سس سرکه با ماست

مواد لازم			
ماست	۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون	نصف پیمانه
نعناع خشک	نصف قاشق چایخوری	سرکه	۲ قاشق
گرد سیر	نصف قاشق چایخوری	آبلیمو	به اندازه لازم
شکر	نصف قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: ماست را در کاسه ریخته خوب می‌زنیم تا صاف شود. بعد نعناع خشک و گرد سیر و شکر و نمک و فلفل را ریخته با سرکه خوب مخلوط می‌کنیم و روغن زیتون را می‌ریزیم و خوب حل می‌کنیم تا سس به هم بگیرد و برای روی سالاد آماده شود.

سس قارچ

مواد لازم			
آرد	۲ قاشق	آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
کره	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
آب گوشت	۱ پیمانه	جعفری خردشده	کمی
قارچ خردشده	۱ پیمانه		

طرز تهیه: قارچ را بعد از شستن روی حوله می‌گذاریم تا آب آن برود. سپس آن را ریز خرد می‌کنیم. کره را آب کرده آرد را در آن می‌ریزیم. بعد از سرخ شدن آرد آب گوشت و نمک و فلفل می‌زنیم. فلفل اضافه شده باید فلفل تند باشد. در این مرحله برای افزودن قارچ لازم است مخلوط سفت باشد چون قارچ آب می‌اندازد و در آخر جعفری را روی آن می‌ریزیم.

سس گوجه‌فرنگی تازه

مواد لازم			
پیاز	۱ عدد	آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری	هویج	۱ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری	ترخون	کمی
کره	۲ قاشق غذاخوری	گوجه‌فرنگی	۱ کیلو
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوجه فرنگی را پس از شستن خرد کنید. با سیر و پیاز خرد شده و هویج رنده شده و ترخون بگذارید بجوشد تا پخته شود. بعد از صافی رد کنید و بگذارید قدری سرد شود. کره را داغ کرده آرد را در آن بریزید تا سرخ شود. گوجه فرنگی را با بقیه مخلوط کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر آب لیمو و نمک به آن بزنید.

سس مایونز

مواد لازم			
روغن زیتون	۱ پیمانه	خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد	سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به اندازه	آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: یکی از خوشمزه ترین و بهترین سس هاست که برای اغلب غذاها و سالادها و در انواع ماهیها مصرف می شود. تهیه و درست کردن سس مایونز بسیار آسان است ولی کمی حوصله می خواهد.

برای تهیه سس مایونز ابتدا تمام وسایل و مواد لازم را در دسترس خود قرار دهید. باید یادآوری شود که برای هر پیمانه روغن زیتون یک زرده تخم مرغ لازم است. در یک کاسه گرد یک زرده تخم مرغ را با تخم مرغ زنی بزنید تا رنگش برگردد. روغن را در لیوان بریزید. یک قاشق روغن روی تخم مرغ بزنید قدری که زدید دوباره یک قاشق دیگر بریزید اگر مخلوط سفت شد کمی سرکه بزنید و آن را تکرار کنید تا روغن تمام شود. در صورت سفت شدن مجدد مخلوط یک قاشق چایخوری آب لیمو بریزید و در آخر خردل و نمک بریزید. در این مرحله مخلوط باید مانند ماست سفت باشد. آن را در شیشه بریزید و در یخچال نگاه دارید. اگر زیاد مایونز مصرف می کنید به جای یک تخم مرغ از سه تخم مرغ استفاده کنید.

سس نشاسته

مواد لازم			
نشاسته	۱ قاشق و نیم	آب سرد	۱ پیمانه
شکر	۲ قاشق غذاخوری	آب لیموی تازه	۱ قاشق
آب پرتقال	$\frac{1}{4}$ پیمانه		

طرز تهیه: نشاسته را در آب سرد حل کرده در حرارت ملایم هم می زنیم تا غلیظ شود. آب پرتقال و لیموترش و شکر را در آن می ریزیم تا با حرارت ملایم بجوشد و غلیظ شود. این

سس برای روی موز مصرف دارد.

سس قارچ با گوجه فرنگی

مواد لازم			
قارچ ورقه شده	۲ پیما	آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
سس گوجه فرنگی	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۲ قاشق غذاخوری	مرزه	کمی

طرز تهیه: قارچ‌ها را ورقه کرده در کره سرخ می‌کنیم. رب و آب لیمو و نمک و فلفل به آن می‌زنیم و مرزه را در آن می‌ریزیم. از این سس برای روی گوشت استفاده می‌شود.

سس رمولاد

مواد لازم			
کرفس خرد شده	۱ قاشق غذاخوری	خردل فرانسه	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری	خیارشور خرد شده	۲ عدد
مایونز	۲ پیما		

طرز تهیه: سبزیها و خیارشور را ریز خرد کنید، سس مایونز و خردل و نمک و فلفل را در آن بریزید و مخلوط کنید.

طریقه دیگر

مواد لازم			
سرکه	۲ قاشق غذاخوری	آرد	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری	تخم مرغ زده	۱ زرده
خیارشور	۲ عدد	ترخون	۱ قاشق
خردل خشک	۱ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: سرکه و روغن زیتون و نمک و فلفل و خردل را مخلوط کرده حرارت می‌دهیم. آرد را آهسته در آن می‌ریزیم. بعد از حل شدن آرد آن را از روی آتش برمی‌داریم. یک زرده تخم مرغ با خیارشور رنده شده و ترخون به آن اضافه می‌کنیم. این سس برای ماهی مورد استفاده است.

سس زنجبیل

مواد لازم		
مایونز	$\frac{1}{4}$ پیمانه	چاشنی
سارکریم	۲ قاشق	آبلیمو
زنجبیل کریستال	۱ قاشق	۱ قاشق
		نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: سارکریم و مایونز و چاشنی و بقیه را با کمی نمک مخلوط کرده در شیشه بریزید. این سس برای میگو و سالاد مصرف می شود.

سس ساده

طرز تهیه: ۴ قاشق روغن زیتون، ۲ قاشق سرکه، نمک و فلفل تند، ۱ قاشق خردل، کمی گرد سیر و ۱ قاشق مرباخوری ترخون خشک را با هم مخلوط کنید.

سس کاری

مواد لازم		
زرده تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری	خامه
کاری	۱ قاشق مرباخوری	آب سرد
نشاسته	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری
		به اندازه لازم

طرز تهیه: نشاسته را در آب سرد ریخته باز کنید و روی اجاق با حرارت ملایم بگذارید. زرده تخم مرغ را در آن بیندازید و روی بخار آب جوش هم بزنید تا سفت شود. پودر کاری و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خامه را هم به آن بزنید. از این سس برای ماهی استفاده می شود.

سس سبز

مواد لازم		
اسفناج	۲۰۰ گرم	پیازچه
جعفری	۳ قاشق غذاخوری	آبلیمو
ترخون	۱ قاشق غذاخوری	خامه
کرفس	۱ عدد	۲ عدد
		۴ قاشق غذاخوری
		نصف پیمانه

طرز تهیه: سبزیها را پس از شستن و خشک کردن چرخ کرده و از صافی رد کنید و آن را روی آتش بگذارید که آب آن کم شود. نمک و فلفل و چند قطره تاباسکو و آب‌لیمو به آن اضافه کنید. خامه را بعد از زدن و سفت شدن با آن مخلوط کنید. از این سس برای غذاهای سرد و ساندویچ استفاده می‌شود.

سس هلندی

مواد لازم			
تخم‌مرغ	۲ عدد زرده	آب‌لیموی تازه	۲ قاشق غذاخوری
آب	۲ قاشق غذاخوری	نمک	به اندازه
کره	۱۰۰ گرم		

طرز تهیه: دو زرده تخم‌مرغ را با دو قاشق آب زده روی بخار آب جوش هم بزنید تا پخته شود و کش بیاید. بعد کره آب شده را به تدریج روی آن بریزید و هم بزنید تا سفت شود. بعد آب‌لیمو و نمک بزنید و با قارچ سرخ شده مخلوط کرده روی ماهی بریزید. اگر سس بُرید یک تکه یخ کوچک به آن اضافه کنید.

سس سوییز

طرز تهیه: یک پیاز بزرگ را در گرمخانه فر می‌گذاریم تا بپزد. آن را چرخ می‌کنیم. نمک و فلفل و جوز هندی را به آن اضافه می‌کنیم.

سس برای مرغ

طرز تهیه: به آب مرغ بی‌چربی یک قاشق ترخون می‌زنیم و دو قاشق خامه و یک قاشق آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم.

سس سوپ‌ریم

مواد لازم			
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد	کره	۱۰۰ گرم
خامه	۲ قاشق غذاخوری	آرد	۳ قاشق غذاخوری
آب‌لیموی تازه	۲ قاشق	آب گوشت	یک پیمانه و نیم

طرز تهیه: کره را در ظرف بریزید وقتی آب شد آرد را در آن ریخته خوب سرخ کنید. آب گوشت را به تدریج ریخته مرتب هم بزنید تا گلوله نشود. زرده تخم‌مرغ را با آب‌لیمو و خامه

بزنیید تا غلیظ شود. آنها را پس از سرد شدن آرد سرخ شده با هم مخلوط کنید. از این سس برای مرغ یا گوشت استفاده می شود.

تارتار سس

مواد لازم			
خیار شور رنده شده	۲ قاشق	جعفری خرد شده	۱ قاشق
چا تلانقوش	۲ قاشق	مایونز تازه	۱ پیمانه
زیتون سبز خرد شده	۴ عدد	آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: این سبزیها را ریز خرد کرده با مایونز مخلوط کنید. از این سس برای روی گوشت و ماهی سرد استفاده می شود. اگر بخواهید از این سس برای روی مرغ استفاده کنید باید یک قاشق سس H.P اضافه کنید.

سس به آرنز

مواد لازم			
پیاز کوچک	۱ عدد	فلفل سیاه	۲ عدد
سرکه	۱ پیمانه	تخم مرغ	۲ زرده
ترخون تازه	۳ شاخه	آب سرد	۲ قاشق
یا ترخون خشک	۱ قاشق	نمک	به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز را خیلی ریز کرده در ظرف می ریزیم و با سرکه و ترخون می جوشانیم. دو فلفل را کوبیده روی ترخون می ریزیم. کره را قدری گرم می کنیم. وقتی آب سرکه بخار شد دو زرده تخم مرغ را با دو قاشق آب سرد در سرکه می ریزیم. این ظرف را در ظرف آب گرم می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا کف کند. بعد کره را کم کم روی زرده تخم مرغ می ریزیم و مرتب هم می زنیم. گاهی ظرف محتوی مخلوط را از آب گرم بیرون آورده می زنیم تا خودش را بگیرد. آن وقت نمک می زنیم. این سس را با گوشت پخته باید خورد.

سس کارامل

طرز تهیه: یک پیمانه شکر را در ظرف ریخته روی اجاق با حرارت متوسط بگذارید تا قدری زرد شود. یک پیمانه آب در آن بریزید و بگذارید بجوشد. این کار را ۵ بار تکرار کنید تا تلخی آن گرفته شود. بعد آن را در شیشه ریخته برای رنگ غذا استفاده کنید.

سس فوندی گوجه فرنگی

مواد لازم			
گوجه فرنگی	۱ کیلو	شکر	۱ قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۴ عدد	برگ بو	۳ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری	نمک	به اندازه
فلفل سیاه تند	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: گوجه فرنگی را پس از شستن در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را بگیرید بعد آن را خرد کرده با کمی نمک و برگ بو و فلفل بگذارید بجوشد. پیاز را ریز کرده در روغن زیتون سرخ کنید و روی سس گوجه فرنگی صاف کرده بریزید. این سس باید غلیظ باشد.

سس هزار جزیره

مواد لازم			
تخم مرغ	۲ عدد	مایونز	نصف پیمانه
مغز کرفس	۲ عدد	روغن زیتون	۱ لیوان
پیازچه	۳ ساقه	سس گوجه فرنگی	۱ قاشق
خیار شور	۲ عدد	نمک	به اندازه
سس تند	۱ قاشق		

طرز تهیه: سبزیها را در مخلوط کن بریزید. خوب که نرم شد آن را با روغن زیتون و مایونز و نمک و فلفل و دو قطره تاباسکو و سس گوجه فرنگی مخلوط کنید و در یخچال نگاه دارید.

نوع دیگر سس کاری

مواد لازم			
کره	۲ قاشق	پودر کاری	۱ قاشق
پیاز خرد شده	۱ پیمانه	سوپ	نصف پیمانه
زنجبیل ساییده	۱ قاشق	شیر	نصف پیمانه
سیر له شده	۲ حبه	تاباسکو	چند قطره
آرد	یک و نیم قاشق	نمک	به اندازه

طرز تهیه: کرہ را آب کرده پیاز و سیر را در آن بریزید. بعد از سرخ شدن زنجبیل ساییده و آرد را به آن اضافه کنید تا سرخ شود. بعد پودر کاری را ریخته سوپ و شیر را به تدریج بریزید و خوب هم بزنید. چند قطره تاباسکو هم بزنید که تند شود.

سس ثعلب

مواد لازم		
ثعلب	۵ گرم	آرد
ترخون	۲ شاخه	کرہ
غازیان	۱ ساقہ	آب داغ
شامی	۳ ساقہ	سرکہ
موسیر	۳ عدد	
		۲ قاشق
		۱ قاشق
		۱ لیوان
		به اندازه

طرز تهیه: ثعلب و سبزیها را در آبجوش ریخته موسیر و سرکہ را به آن اضافه می‌کنیم تا ۲ ساعت بماند. بعد صاف می‌کنیم. کرہ را با آرد سرخ می‌کنیم. موسیر را ریز کرده روی آن می‌ریزیم. آب سبزیها را صاف می‌کنیم و روی آن می‌ریزیم. نمک و ترخون خرد شده را هم به آن اضافه می‌کنیم.

سس آب مقدس

مواد لازم		
آب غوره	۱ پیمانه	زنجبیل ساییده
نشاسته	۱ قاشق	گلاب
		نیم قاشق
		چند قطره

طرز تهیه: آب غوره را با نشاسته حل کرده، روی حرارت ملایم می‌پزیم و زنجبیل و نمک و گلاب به آن می‌زنیم.

سس سیر با کرہ

مواد لازم		
سیر	۳ حبه	رنده پوست لیمو ترش
کرہ	۱ قاشق	نمک
زردہ تخم مرغ	۲ عدد	
		کمی
		به اندازه

طرز تهیه: سیر را پس از ساییدن با کرہ مخلوط کنید. زردہ تخم مرغ را روی آن بیندازید و روی چراغ بگذارید و هم بزنید. پوست لیموی رنده شده و نمک را به آن اضافه کنید.

بخش پانزدهم

سوپها

سوپها تقریباً مانند یکدیگرند. اگر زیاد سوپ مصرف می‌کنید موادی که برای سوپ لازم است بیشتر درست کنید و در یخچال نگاه دارید.

پیاز داغ: دو کیلو پیاز را با ماشین خرد کنید، در روغن سرخ کرده بعد تا به را کج کنید که روغن آن پایین بیاید. پیاز داغ آماده شده را در ظرف پلاستیکی بگذارید و بعد در کیسه نایلون در فریزر نگاه دارید که فریزر بو نگیرد.

نان را چهارگوش قیچی کرده در سینی فر تست کرده در کیسه پلاستیکی نگاه دارید. آب گوشت یا آب مرغ اضافی را در ظرف پلاستیکی کوچک ریخته در فریزر نگاه دارید.

بویون: اگر مقداری استخوان گاو و گوسفند یا استخوان مرغ دارید با یک پیاز و چند سیر و چند ساقه جعفری بجوشانید و صاف کنید. بعد از غلیظ شدن در ظرف بریزید تا برای سوپ حاضر باشد.

آبدوغ خیار (سوپ تابستانی)

مواد لازم			
ماست	نیم کیلو	ریحان و مرزه	کمی
شبت	۲ قاشق	تخم مرغ پخته	۱ عدد
پیازچه	۲ قاشق	پودر گل سرخ	کمی
ترخون	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
خیار	۳ عدد		

طرز تهیه: ماست را خوب بزنید، سبزیها را ریز خرد کرده در آن بریزید. نمک و فلفل، یک پر گل سرخ و یک پر دارچین در آن بریزید. اگر کشمش دوست دارید دو قاشق کشمش هم بریزید. در صورت تمایل قدری نان لواش خشک هم در آن بریزید.

سوپ آلبالو

مواد لازم			
آلبالوی بی هسته	یک پیمانه	شکر	۱ قاشق
کره	۲ قاشق	خامه	۲ قاشق
آرد	۲ قاشق	دارچین	کمی

طرز تهیه: هسته آلبالو را بگیرید و قدری له کنید. آرد را در کره سرخ کرده آب آلبالو و آلبالو را در آن بریزید. ۲ پیمانه آب بریزید تا جوش بیاید. شکر و قدری دارچین به آن بزنید. در موقع خوردن به آن خامه بزنید.

سوپ اسفناج

مواد لازم			
پیاز	۱ عدد	آرد	۲ قاشق
سیر	۳ پر	آب لیمو	نصف استکان
اسفناج	۲ کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
آب گوشت	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: ۱ پیاز خرد شده را در روغن سرخ کرده آرد را در آن بریزید. بعد از اینکه آرد قدری سرخ شد سیر خرد شده را ریخته آب گوشت را به آن اضافه کنید و سریع هم بزنید تا گلوله نشود. یک پیمانه آب با اسفناج خرد شده به آن اضافه کنید و آب لیمو و نمک و فلفل و دارچین هم بزنید. بعد از جوشیدن و پختن اسفناج در موقع کشیدن قدری نان تست خشک روی آن بریزید.

طرز دیگر

طرز تهیه: اسفناج را از الک بگذرانید. سس سفید و آب گوشت به آن بزنید. در موقع خوردن ۱ قاشق خامه زده سفت روی آن بریزید.

نخود آب (سوپ قدیمی)

مواد لازم			
گوشت یا مرغ	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل	کم
برنج	۱ پیمانه	جعفری	۱ قاشق
نخود	نصف پیمانه	سیر	۲ حبه
پیاز	۱ عدد		

طرز تهیه: این سوپ قدیمی ایرانی است که بیشتر در سرما خوردگی استفاده می شود. گوشت قرمز یا مرغ را با نخود و برنج و پیاز و سیر با حرارت ملایم می پزیم. البته پوست مرغ را می گیریم که چرب نباشد. قدری نمک و فلفل می زنیم. مرغ را بیرون می آوریم و روی آن جعفری ساطوری شده می ریزیم.

سوپ برنج

مواد لازم			
پیاز خرد شده	۱ عدد	کرفس	۲ عدد
برنج	نصف پیمانه	ترخون	کمی
آبگوشت	۶ پیمانه	جعفری خرد شده	۱ قاشق
زرده تخم مرغ	۲ عدد	برگ بو	۱ عدد
خامه	۲ قاشق	سیر	۳ حبه
آبلیمو	۱ استکان	هویج	۱ عدد

طرز تهیه: برنج را با آب و کرفس و پیاز و برگ بو و سیر می گذاریم خوب پخته و نرم شود. آن را از صافی رد می کنیم. آب گوشت که جوش آمد برنج را با نمک و فلفل و یک پر آویشن و ترخون در آن می ریزیم. در موقع کشیدن، خامه و زرده تخم مرغ را می زنیم و در سوپ می ریزیم.

سوپ روستا

از سبزیهای موجود مانند شلغم، هویج، کرفس، کدو، بادنجان، سیب زمینی، چغندر، کلم و لوبیا سبز همه را خرد کرده با دو قاشق برنج، نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین می گذاریم بپزد. یک پیاز و سیر را با زردچوبه و دارچین در دو قاشق روغن سرخ می کنیم. آب و سبزیجات را در آن می ریزیم. یک استکان شیر و یک استکان آبلیمو هم می ریزیم. دو زرده

تخم مرغ را با شیر مخلوط کرده در سوپ می ریزیم و جعفری هم به آن می زنیم.

سوپ چغندر

مواد لازم		
چغندر	۲ عدد	سرکه
نشاسته	۲ قاشق مرباخوری	پیاز
نمک و فلفل	زیاد	روغن
		۱ استکان
		۱ عدد
		۲ قاشق

طرز تهیه: بعد از پوست کردن چغندر آن را رنده کنید. قدری از برگهای چغندر را هم خرد کنید. یک پیاز را خرد و سرخ کنید. دو لیوان آب ریخته چغندر رنده شده و برگهایش را در آن بریزید. نشاسته را در آب سرد حل کرده با نمک و فلفل و یک پر دارچین و سرکه را به آن اضافه کنید که با سرکه بجوشد و جا بیفتد.

سوپ عدس

مواد لازم		
عدس	۱ پیمانه	هویج
پیاز	۱ عدد	روغن
سیر	۳ حبه	زردچوبه
کرفس	۱ عدد	جعفری خرد شده
		۱ عدد
		۱ قاشق
		کمی
		کمی

طرز تهیه: پس از پیاز داغ کردن عدس را که قبلاً خیس کرده ایم با کرفس و هویج در آن می ریزیم و ۳ پیمانه آب اضافه می کنیم تا پخته شود. بعد کرفس و هویج را بیرون آورده عدس را از صافی رد می کنیم. اگر آب گوشت داریم کمی اضافه کرده نمک و فلفل می زنیم و روی آن جعفری با کمی دارچین می ریزیم.

سوپ کدو سبز

مواد لازم		
کدو سبز	۶ عدد	شیر
پنیر رنده شده هلندی	۳ قاشق	آب گوشت
آرد	۲ قاشق	پیاز کوچک
روغن	۲ قاشق	سیر
		۱ استکان
		۱ پیمانه
		۱ عدد
		۲ حبه

طرز تهیه: کدوها را پوست کنده با یک لیوان آب و نمک بپزید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر را ریخته آرد را روی آن بریزید. بعد از اینکه آرد کمی سرخ شد آب گوشت و شیر را اضافه کنید و کدوها را که مثل پوره شده روی آن بریزید. دو قاشق پنیر رنده شده را اضافه کرده قدری که جوشید در ظرف بریزید و بقیه پنیر را روی آن بریزید.

سوپ گل کلم

مواد لازم			
استخوان گوشت	نیم کیلو	سس سفید	۱ پیمانه
هویج	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
گل کلم خرد شده	۱ عدد	دارچین	کمی
جعفری خرد شده	۲ قاشق	گشنیز ریز	۱ قاشق
شبت	۲ ساقه	نان خشک	به اندازه
آب لیمو	نصف استکان	پیاز	یک عدد

طرز تهیه: استخوانها را بار کنید. بعد از آنکه جوش آمد کف آن را بگیرید. پیاز و برگ بو و هویج و شبت را در آن بریزید جعفری را با نخ بسته در آن بیندازید تا ۲ ساعت بجوشد. سوپ را صاف کنید و استخوانها را بیرون بیاورید. کمی که سرد شد، چربی روی آن را بگیرید. یک پیمانه سس سفید را در آب گوشت بریزید و آب لیمو و نمک و فلفل و دارچین بزنید. گل کلمها را خرد کرده در سوپ بریزید، بعد از کمی جوشیدن سوپ حاضر است. سوپ را در ظرف بکشید، روی آن قدری گشنیز خرد شده و نان خشک بریزید.

سوپ گوجه فرنگی

مواد لازم			
گوجه فرنگی	۱ کیلو	شیر	۱ لیوان
کره	۲ قاشق	خامه	۲ قاشق
پیاز رنده شده	۱ پیمانه	سیر	۱ حبه

طرز تهیه: کره را در قابلمه بریزید. پیاز و سیر رنده شده و آرد را ریخته سرخ کنید و در آن مقداری آب بریزید. آب گوجه را گرفته صاف کنید چند حلقه برای روی سوپ نگاه دارید. گاهی هم بزنید که ته نگیرد. آب لیمو و بعد شیر را ریخته خوب که جوشید در ظرف بکشید و روی آن خامه بزنید.

سوپ گوشت

مواد لازم			
پیاز	۲ عدد	نشاسته	۱ قاشق
گوشت چرخ شده	یک پیمانه	آب	۳ پیمانه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق	کرہ	۲ قاشق
سیر	۳ حبه	شیر	۱ استکان
آب لیمو	۱ استکان		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کرده و رب بزنید. گوشت چرخ شده را ریخته قدری سرخ کنید. آب بریزید و بگذارید پخته شود. نشاسته را در شیر حل کرده در سوپ بریزید نمک و فلفل و یک پر دارچین هم بزنید روی آن جعفری ریز و نان تست بریزید.

سوپ لویا سفید یا چیتی

طرز تهیه: سوپ حبوبات مشابه یکدیگرند، باید آنها را قبلاً در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید، با سیر و پیاز پخته و بکوبید. با آب گوشت قدری شیر و آب لیمو مخلوط کنید. نمک هم بزنید. اگر مایلید خامه یا نان تست شده روی آن بریزید.

حلیم گوشت

مواد لازم			
گوشت سردست	نیم کیلو	روغن	به اندازه
نخود	۳۰۰ گرم	پیاز	۲ عدد
گندم مخصوص حلیم	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
دارچین	۲ قاشق	نمک	به اندازه

طرز تهیه: در یک قابلمه آب را جوش آورید. گوشت را در آن بیندازید تا جوش بیاید. کف گوشت را بگیرید. پیاز و سیر را خرد کرده با نخود که خیس کرده‌اید در قابلمه دیگر ریخته بپزید و قدری دارچین هم به آن بزنید بعد نخود را در ظرف جداگانه بکوبید و گندم را هم بپزید و بکوبید. آب گوشت را خالی کرده گوشت را در قابلمه بکوبید. نخود و گندم کوبیده را روی آن بریزید و با حرارت ملایم که ته نگیرد بپزید و گاهی هم بزنید. بعد از آماده شدن در صورت تمایل می‌توانید دو قاشق کرہ آب شده روی آن با دارچین بریزید و آن را زینت دهید. یک ظرف شکر و یک ظرف دارچین کنار حلیم بگذارید.

حلیم بوقلمون مانند حلیم گوشت است. فقط به جای گوشت قرمز از گوشت بوقلمون استفاده می‌کنید.

حلیم بادنجان

مواد لازم		
گوشت	نیم کیلو	دارچین و زردچوبه
بادنجان قلمی	۱۵ عدد	سیر
لوبیا سفید	۱ پیمانه	نعناع داغ
برنج	نصف پیمانه	زعفران ساییده
پیاز درشت	۴ عدد	روغن
نمک و فلفل	به اندازه	سیر داغ
		۱ قاشق چایخوری
		۴ حبه
		۱ قاشق
		۴ پر
		نصف پیمانه
		۱ قاشق

طرز تهیه: در قابلمه بزرگ پیازها و سیرها را خرد کرده با سه قاشق روغن و کمی زردچوبه سرخ کنید. گوشت را خرد کرده با روغن سرخ کنید. نصف قاشق چایخوری دارچین را هم در آن بریزید. پس از ریختن آب لوبیا سفید را که شب قبل خیس کرده‌اید روی آن بریزید و با حرارت متوسط بپزید. بادنجانها را پوست کنده سرخ کنید و در سبد بگذارید که روغن آن خارج شود. عدس و برنج را جدا با آب بپزید و کنار بگذارید. بادنجانها را بکوبید و گوشت و لوبیا را هم بکوبید و آنها را با عدس و برنج و بادنجان مخلوط کنید و بگذارید با حرارت ملایم بجوشد تا کش بیاید. با روغن بادنجان دو قاشق نعناع داغ درست کنید و قدری زردچوبه بریزید. نصف آن را در حلیم بریزید و قدری دارچین، نمک و فلفل به آن بزنید. چهار حبه سیر را خرد کرده در دو قاشق روغن برای روی حلیم سرخ کنید. کشک ساییده را به آن بزنید. بعد از چند جوش در ظرف کشیده روی آن نعناع داغ و زعفران ساییده بریزید.

بخش شانزدهم

ساندویچها

ساندویچ غذای ساده و آسانی است که هر خانمی با کمی سلیقه می تواند انواع گوناگونی از آنها را تهیه کند و مهمانان خود را به تحسین وادارد. در مورد ساندویچ داستان جالبی وجود دارد که اطلاع از آن خالی از لطف نیست. از قرار معلوم یک لرد انگلیسی به علت مشغله فراوان و کمی فرصت، ناگزیر بود به طور سرپایی و با قرار دادن مواد خوراکی بین دو قطعه نان به طور موقت رفع گرسنگی کند. شیوه این لرد انگلیسی رفته رفته کاملتر شد و به صورت امروزی درآمد. روایت دیگری حاکی از آن است که اسم این لرد انگلیسی ظاهراً ساندویچ بوده و نام ساندویچ از آن موقع معمول شده است. البته در کشورهای مختلف بسته به ذائقه مردم آن، ساندویچها انواع متفاوت و گوناگونی دارند. با وجود این در قدیم در کشور خود ما که به قوی غذاها ساندویچی نشده بود، نان سنگک داغ، یا تافتون با سبزی تازه و مغز گردو و پنیر خیلی خوشمزه تر از همه انواع ساندویچهای معمول امروزی بود و هنوز هم هست.

طرز تهیه: ساندویچ اگر با نان سیاه باشد بهتر است. برای درست کردن ساندویچ اول هر چیزی که لازم دارید در یک سینی نزدیک دستتان بگذارید. نمک و فلفل، آب لیمو، مرغ، خیارشور، کره، خردل، کاهو، گوجه فرنگی، و زیتون. قدری کره در بشقاب بگذارید تا نرم شود. قدری گرد سیر و خردل یا مایونز یا سارکریم در بشقاب بریزید. باید میزان ساندویچ را در نظر داشته باشید. خیارشور و گوجه فرنگی و گوشت را ورقه کنید. نانها را روی میز بچینید. روی همه آنها کره بمالید و روی نصف آنها خردل و مرغ یا گوشت بگذارید و نصف

نان را روی آن برگردانید. چند تا که درست شد روی هم گذاشته فشار بدهید. با کارد تیز دور نانها را ببرید و نانها را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید و در بشقاب چیده کنار آن تربچه و جعفری بگذارید.

ساندویچ مرغ

مواد لازم			
۱ عدد	سینه مرغ	یک عدد	نان سفید
۴ عدد	زیتون	چند عدد	یا نان سیاه
۲ عدد	پیاز	دو حلقه	خیار شور ورقه‌ای
۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه	گوچه فرنگی

طرز تهیه: نان سفید را از وسط بریده چند دقیقه در فر بگذارید که داغ شود، قدری از مرغ نان را در بیاورید از مایه کره و سارکریم و خردل با کارد روی آن بمالید. مرغ و گوچه فرنگی و خیار شور و نمک و فلفل روی آن بگذارید. این ساندویچ برای دو نفر کافی است. ساندویچهای آماده شده را در بشقاب گذاشته چند ورقه خیار شور و چند برگ ریحان و پیاز کنار آن بگذارید.

ساندویچ تخم مرغ و خیار

مواد لازم			
۱ عدد	تربچه ورقه شده	به اندازه	نان سفید
۲ عدد	تخم مرغ پخته	۱ عدد	خیار
به اندازه	نمک و فلفل	به اندازه	سارکریم و کره
به اندازه			آبلیمو

طرز تهیه: نان سفید را با دهانه استکان حلقه درآورده روی آن کره و سارکریم و قدری آبلیمو بزنید. ورقه خیار و تخم مرغ روی آن گذاشته و کمی نعناع و تربچه روی آن بگذارید.

ساندویچ پاته جگر

مواد لازم			
۴ تکه	خیار شور	به اندازه	نان سیاه
مقداری	برگ کامو	به اندازه	پاته جگر

طرز تهیه: نان سیاه را تست کرده مایه ساندویچ روی آن بمالید و جگر روی آن بگذارید. می توانید آن را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید، روی هر کدام یک حلقه پیاز و کمی خیارشور بگذارید. میان ساندویچ بیشتر گوشت و زبان و ماهی و سبزی می گذارند و گاهی از ورقه توت فرنگی یا هول هم استفاده می کنند. تزئین آن بسته به سلیقه شما است.

ساندویچ خاویار

مواد لازم

نان فرانسه	یک عدد	لیموترش	به اندازه
خاویار	۱۰۰ گرم		

طرز تهیه: نان سفید را ورقه کرده در فر تست کنید تا فوری سرخ شود. روی آن کره و چند قطره آب لیمو و خاویار بگذارید و یک تکه مغز لیموترش هم اضافه کنید. اغلب با این ساندویچ پیاز هم می خورند.

ساندویچ سوسیس و سیب زمینی

طرز تهیه: سالاد سیب زمینی یا مایونز را کنار بشقاب بگذارید سوسیس را در آب جوش انداخته کنار بشقاب قرار دهید. با دو تکه نان تست که روی آن مایه ساندویچ مالیده اید نوش جان کنید.

کلاب ساندویچ

مواد لازم

نان سیاه	چند ورقه	کالباس
سینه مرغ یا بوقلمون		خیار شور ورقه شده
گوجه فرنگی ورقه شده		مایونز
قارچ ورقه شده		آب لیمو

طرز تهیه: این ساندویچ که غذای کاملی است در اغلب رستورانها یا بیمارستانها مصرف می شود.

نان را تست کنید. کره یا مایه ساندویچ به آن بمالید و به آن مایونز بزنید. نیمه دوم را سارکریم و خردل بزنید و گوشت و گوجه و خیار شور و کالباس را روی آن قرار دهید.

اطراف آن را ببرید و نان را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید و آن را با چوب نازک به سیخ بکشید و در ظرف قرار دهید و ظرف را با چند برگ کاهو و بولاغوتی تزیین کنید.

سینی ساندویچ

طرز تهیه: معمولاً سینی ساندویچ به اشکال مختلف مانند سینی مربع و مستطیل و سینی مخلوط وجود دارد که در هر کدام از آنها نان تست ساندویچها به شکل مربع یا مستطیل با مایونز، خردل یا میوه و گوشت و ماهی و مرغ درست می شود و با قیف شیرینی پزی روی آنها را تزیین می کنند.

ساندویچ گوشت کوبیده

مواد لازم

گوشت کوبیده یا گوشت چرخ کرده	بیسکویت
خیار شور	نان لواش

طرز تهیه: از گوشت کوبیده آبگوشت یا گوشت چرخ کرده سرخ شده و سبزیهای مختلف ساندویچ بسازید. روی نانهای بیسکویت چهارگوش کره بمالید و با قیف شیرینی پزی روی آنها را تزیین کنید.

یک نان لواش نرم را بردارید و دورش را ببرید و آن را به صورت چهارگوش یا دراز دریاورید. روی آن کره با خردل و سرکه بزنید و گوشت کوبیده را روی آن یکدست بمالید و نان را لوله کنید. آن را لای حوله گذاشته نیم ساعت در یخچال بگذارید. بعد آن را نازک ببرید و در دیس بچینید و لابلای آن نعنای تازه قرار دهید. به نظر من این ساندویچ یکی از خوشمزه ترین و قشنگ ترین ساندویچها برای میهمانی شماست.



بخش هفدهم

پیتزای خانگی و تهیه نان

خمیر پیتزا

طرز تهیه: سنت پختن پیتزای خانگی نسل به نسل به خانواده‌ها می‌رسد. آنهایی که واقعاً به پیتزا علاقه دارند شاید این دستور مورد پسندشان باشد.

مواد لازم			
آرد	دو و نیم پیمانه	آب داغ	۱ پیمانه
مایه خمیر	۱ بسته	روغن	۲ قاشق غذاخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری	شکر	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: در یک کاسه نصف آرد را الک کنید و مایه خمیر و نمک و روغن و آب داغ را در آن بریزید. اول با قاشق بعد با دست مخلوط کنید. بقیه آرد را کم کم روی آن بریزید و خوب ورز دهید تا وقتی که آرد ور بیاید و به دست نچسبد. روی آن یک کاغذ نایلون و بعد حوله بیندازید و در جای گرمی بگذارید که خمیر ور بیاید. کاسه را قدری چرب کنید و خمیر را در کاسه بغلتانید که روی آن هم چرب شود. بعد خمیر را دو قسمت کنید، دو گلوله درست کرده دوباره مالش بدهید و بعد با وردنه باز کنید و در دو سینی که کف آن را چرب کرده‌اید بگذارید و دور آن را صاف یا کنگره‌دار کنید. روی آن کاغذ نایلون بگذارید تا خشک نشود. ضمن اینکه خمیر را حاضر می‌کنید سس آن را نیز آماده کنید.

سس پیتزا

مواد لازم			
پیاز خرد شده	یک عدد	ریحان	$\frac{1}{4}$ قاشق
سیر خرد شده	۳ حبه	ترخون	کمی
روغن	۲ قاشق	آویشن	قدری
لفل سبز خرد شده	۲ قاشق	گوجه فرنگی درشت	۶ عدد
برگ بو	۲ عدد	آب لیمو	۱ استکان
مرزه	۱ قاشق چایخوری	پنیر رنده شده مازولا	۱ پیمانه

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کرده سیر و برگ بوی کوبیده و نمک و فلفل به آن بزنید. بعد از کمی سرخ شدن گوجه فرنگی را که پوست و تخم آن را گرفته و خرد کرده اید با یک استکان آب لیمو و ریحان و مرزه و ترخون روی پیاز بریزید و یک استکان آب هم رویش بریزید و بجوشانید تا گوجه فرنگی پخته شود. بعد از تمام شدن آب گوجه چند قطره و سترسوس و سویاسس و شکر به آن اضافه کنید. از این مایه روی خمیر بریزید و صاف کنید. گوشت مرغ یا حلقه گوجه یا کالباس یا چیزهای دیگری که دوست دارید در آن بریزید روی آن بچینید. روی سس گوجه فرنگی قدری پنیر رنده شده مازولا بریزید. پس از گذاشتن گوشتها روی خمیر باز قدری پنیر بپاشید و ۲۰ دقیقه در فر 350°F بگذارید. البته بهتر است که نان پیتزا را اول ۲۰ دقیقه در فر بگذارید و روی آن را با چنگال سوراخ کنید که قدری خال بیفتد بعد بپزید خیلی خوشمزه تر می شود. اووکادو و زیتون و فلفل حلقه برای تزیین آن به کار ببرید و آن را با کارد مخصوص پیتزا ببرید و داغ میل کنید.

طرز تهیه نان با آرد سبوس دار

مواد لازم			
آرد سبوس	۱ پیمانه آرد	نمک	کمی
عسل یا شکر قرمز	۱ قاشق غذاخوری	روغن	۲ قاشق غذاخوری
آب جوش	$\frac{1}{5}$ پیمانه	مایه خمیر	۱ بسته
آرد سفید	$\frac{1}{2}$ پیمانه		

طرز تهیه: اگر تاکنون نان درست نکرده اید یک درجه بگیرید که آب 110° درجه را بتوانید با آن اندازه بگیرید. این خمیر مادر است که با زیاد و کم کردن شکر یا کره و با مخلوط کردن سبزی می توان انواع نان را به دست آورد. اولین چیزی که در درست کردن نان مهم است

خمیر و مایہ خمیر است. در کاسہ آب داغ بریزید و خالی کنید، بعد یک پیمانہ و نیم آب داغ در کاسہ بریزید مایہ خمیر را با یک قاشق مرباخوری شکر سفید در آن بریزید. یک ربع صبر کنید تا مایہ بالا بیاید (ورآید). وقتی حاضر شد نصف آرد سفید را بریزید و با قاشق مخلوط کنید، بعد قدری آرد سیاه بریزید و ہم بزنید. روغن و نمک را اضافه کنید و با قاشق چوبی ہم بزنید. این کار را ادامہ بدهید تا آرد تمام شود. بعد اگر تخته دارید روی تخته خوب از چپ و راست خمیر را ورز بدهید به طوری کہ خمیر بہ دست نہچسبد و کش بیاید. کف کاسہ را یک قاشق روغن بریزید و خمیر را در آن بگردانید کہ ہمہ جای خمیر چرب شود. خمیر را گلولہ بکنید و داخل کاسہ روغن زدہ بگذارید. یک کاغذ نایلون روی آن بیندازید و رویش حولہ بکشید و در جای گرمی بگذارید تا ورآید یعنی تقریباً دو برابر شود. دوبارہ خمیر را ورز بدهید. این خمیر برای پختن آمادہ است. ہر قالبی کہ دارید قدری چرب کنید. خمیر را در قالب بریزید و آن را در فر کہ کمی گرم است بگذارید تا دوبارہ ور بیاید. بعد حرارت فر را $F^{\circ} 350$ گذاشتہ ۵۰ دقیقہ یا کمتر بگذارید بپزد. بعد از این مدت بیرون بیاورید و پس از کمی سرد شدن آن را در کیسہ نایلون بگذارید و در یخچال نگاہ دارید.

نان خشک

طرز تہیہ: وقتی خمیر حاضر شد بہ جای اینکہ در قالب بریزید خمیر را ۴ قسمت کنید. ہر قسمت را روی کمی آرد با وردنہ نازک باز کنید. روی آن قدری کنجد بریزید، سینی فر را چرب کنید. خمیر را با دست در سینی قرار دهید. اول از زیر بعد از رو حرارت بدهید تا خشک شود و بہ جای نان دو الکہ نوش جان کنید.

نان فرانسی

مواد لازم			
آرد سبوس	۴ پیمانہ	آب داغ	یک و نیم پیمانہ
آرد سفید	۴ قاشق	سفیدہ تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۱ قاشق	مایہ خمیر	۱ بسته
مارگارین	۱ قالب		

طرز تہیہ: آب داغ را در ظرف بریزید و مایہ خمیر را با یک قاشق شکر ریختہ و بگذارید بالا بیاید (ور بیاید). مارگارین را در ظرف کوچکی آب می کنیم. اگر آرد الک بکنیم بہتر است. وقتی مایہ خمیر ور آمد یک پیمانہ آرد روی آن ریختہ با قاشق چوبی ہم می زنیم. بعد

قدری آب ریخته و کره را اضافه می‌کنیم. بعد از کمی زدن دوباره به تدریج آرد را در آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تمام شود. خمیر را در کاسه یا روی تخته خوب ورز می‌دهیم تا وقتی که به دست نجسبید. کف ظرف را قدری روغن می‌زنیم. دو قاشق روغن را در آن غلتانده یک نایلون روی آن می‌گذاریم و یک حوله روی آن می‌اندازیم. خمیر باید در آفتاب یا جای گرمی باشد تا ور بیاید. این کار بعد از حدود دو ساعت صورت می‌گیرد. بعد دوباره خمیر را از چپ و راست خوب ورز می‌دهیم. فر را گرم می‌کنیم. اگر قالب برای پختن هست آن را در قالب می‌پزیم و گرنه خمیر را به دو قسمت کرده هر قسمت را روی تخته لوله می‌کنیم و مثل نان فرانسه در سینی فر می‌گذاریم تا دوباره ور بیاید. بعد روی آن را با کارد خط انداخته سفیده تخم مرغ با قلم مو روی آن می‌مالیم و یک ساعت در فر 350°F می‌گذاریم تا بپزد و قدری روی آن قرمز شود. بعد از قرمز شدن از فر درآورده و بعد از اینکه کمی سرد شد آن را می‌بریم.

بخش هجدهم

بیسکویتها و کیکها

بیسکویت یا نان کره با پینات

مواد لازم			
مایه خمیر	۱ بسته	روغن مایع	۱/۴ پیمانه
شکر قرمز	نصف پیمانه	آرد	۱/۵ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد	بیکن پادر	در حدود یک قاشق سرخالی
پینا باتر	نصف پیمانه	نمک	کمی
کره نرم	۱/۴ پیمانه	آب داغ	۴ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه: بیسکویتها انواع زیادی دارند که اغلب با چای مصرف می شود و بچه ها به آن علاقه دارند. در کاسه آب داغ ریخته و مایه خمیر با کمی شکر بریزید تا بالا بیاید. شکر و تخم مرغ را با هم زده بعد پینات و کره را در آن بریزید و خوب هم بزنید. روغن را به آن اضافه کنید. بیکن پادر و نمک را هم بریزید. آرد را الک کرده به تدریج در آن بریزید و خوب هم بزنید. خمیر را با انداختن نایلون و پارچه ای گرم نگاه دارید تا خوب و برآید. فر را روشن کنید و در $350^{\circ}F$ بگذارید تا داغ شود.

کف سینی را چرب کرده یک قاشق از خمیر برداشته در کف دست دراز کنید و در سینی فر قرار دهید تا تمام شود. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید.

بیسکویت آبی کوکی

مواد لازم		
کره قالبی	$\frac{3}{4}$ پیمانه	آرد
شکر	۱ پیمانه	بیکن پادر
تخم مرغ	۲ عدد	دارچین
وانیل مایع	۱ قاشق	دو و نیم پیمانه ۱ قاشق مرباخوری کمی

طرز تهیه: کره و تخم مرغ را قبل از مصرف از یخچال بیرون می گذاریم. کره را با تخم مرغ می زنیم و شکر را به آن اضافه می کنیم. تخم مرغ را دانه دانه در آن می اندازیم. بعد بیکن پادر و دارچین را هم می ریزیم. بعد وقتی خوب کش آمد آرد الک شده را به تدریج می ریزیم و با دست خوب ورز می دهیم. روی آن را پوشانده یک ساعت در یخچال می گذاریم. فر را روشن کرده روی حرارت 350°F می گذاریم. قدری آرد روی تخته می ریزیم و با وردنه خمیر را باز می کنیم. اگر قالب قشنگ داشته باشیم با قالب به خمیرها شکل می دهیم در غیر این صورت با دهانه استکان قالب می زنیم. سینی فر را چرب می کنیم. بیسکویتها را به فاصله در آن می چینیم و روی آن دانه های رنگی Decake می ریزیم و ۲۰ دقیقه در فر می گذاریم.

بیسکویت شارلوت

این بیسکویت فرانسوی است و از این مایه چندین نوع بیسکویت می توان درست کرد و ساده ترین آنها نان برای چای است.

شارلوت

مواد لازم		
تخم مرغ	۴ عدد	شیر
شکر	۱۵۰ گرم	بادام بوداده خرد شده
آرد	۱۲۰ گرم	وانیل
		$\frac{1}{5}$ پیمانه ۲ قاشق چند قطره

طرز تهیه: کف سینی را کمی با کره چرب کرده با الک کمی آرد کف سینی الک کنید که همه جای آن مالیده شود و بعد سینی را تکان بدهید و برگردانید تا اضافه آرد خارج شود. شکر را با زرده تخم مرغ خوب بزنید تا سفید شود. ۴ قطره آب روی آن بریزید روی ظرف آب گرم بگذارید و خوب بزنید تا شکر آب شود و خامی تخم مرغ برود. سفیده تخم مرغها را با کمی نمک خوب بزنید. زرده را روی شیر ریخته بزنید تا صاف شود و چند قطره وانیل به آن اضافه

کنید. بعد آرد الک شده را به تدریج در آن بریزید و بزنید وقتی تمام شد سفیده تخم مرغ را با آن مخلوط کنید. مخلوط را در قیف پلاستیکی ریخته به فاصله در سینی بریزید و روی آن کمی شکر و چند بادام بوداده بپاشید. در فر 250°F بگذارید. بعد از اینکه کمی روی آن زرد شد بیرون بیاورید و با کفگیر زیر آن زده در بشقاب بگذارید.

زبان گربه

مواد لازم		
تخم مرغ	۲ عدد	پودر قند
آرد	۱ پیمانه	کشمش ریز
روغن مایع	یک پیمانه سرخالی	وانیل
		۱ پیمانه
		نصف پیمانه
		کمی

طرز تهیه: روغن و پودر قند و وانیل را خوب بزنید تا سفید شود. تخم مرغها را دانه دانه در این مایه بیندازید و مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن آرد الک شده را با قاشق به تدریج در آن بریزید و با دست دیگر مخلوط کنید. کشمش را در آخر بریزید. ممکن است کمی بیکن پادر هم بزنید تا ترد شود. کف سینی را چرب کرده یا PAM بزنید. از مایه آماده شده با قاشق کوچک به فاصله در سینی بریزید و آن را ۱۵ دقیقه در فر 350°F بگذارید.

کیک

طرز تهیه: چند نوع خمیر هست که آن را خمیر مادر می گویند یکی ولوان است که قدری درست کردن آن مشکل است و وقت می خواهد. دیگری اسفنج کیک است که بسیار راحت است.

اسفنج کیک ساده

مواد لازم		
شکر	۱ پیمانه سرخالی	وانیل
آرد	۱ پیمانه	بیکن پادر
تخم مرغ	۳ عدد	کمی
		نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: تخم مرغ و شکر و وانیل را بزنید. آرد را الک کرده به تدریج در آن بریزید و خوب بزنید تا کش بیاید. فر را قبلاً روشن کنید، کف قالب را چرب کرده مایه کیک را در آن بریزید. سر قالب باید خالی باشد. در فر 375°F بگذارید. یک میله به کیک فرو کنید اگر

نچسبید آماده است. زمان لازم ۲۰ تا ۲۵ دقیقه است. بعد از سرد شدن کیک از وسط نصف کنید خامه و خاکه قند به آن بزنید یا مر با مالیده روی هم برگردانید و روی آن خاکه قند بریزید.

رولت

مواد لازم			
پودر قند	۲ قاشق	آرد	۱ پیمانه
خامه	۱ پیمانه	وانیل	کمی
تخم مرغ	۶ عدد	پوست لیموترش رنده شده	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱ پیمانه		

طرز تهیه: آرد را الک کرده در کاسه با شکر و بیکن پادر و وانیل و پوست لیمو مخلوط کنید. تخم مرغها را دانه دانه در آن شکسته، بزنید تا خوب کش بیاید. کف سینی را کاغذ فویل انداخته کمی با دست کره روی آن بمالید. کاغذ باید از لبه سینی بلندتر باشد. فر را با حرارت 375°F روشن کنید. مایه را در سینی ریخته صاف کنید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن خال بیفتد. سینی را درآورده یک حوله نمدار روی کیک بیندازید و از کاغذ جدا کنید و با حوله لوله کنید و در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و آن را در یخچال قرار دهید. وقتی سرد شد کیک را باز کنید و حوله را بردارید. خامه را خوب زده با پودر قند مخلوط کنید و روی کیک بمالید و آن را دوباره لوله کنید و در کاغذ پیچید و در یخچال بگذارید تا سفت شود. بعد بیرون آورده روی آن با الک پودر قند بریزید.

کیک با کاکائو و خامه

طرز تهیه: کیک را به همان صورتی که قبلاً توضیح داده شد درست کنید. یک قاشق مرباخوری کاکائو با دو قاشق آب و سه قاشق پودر قند را خوب بزنید و با خامه مخلوط کنید و لای کیک بریزید. روی کیک خامه بمالید و شکلات رنده شده با دانه های رنگی روی آن بپاشید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کیک با خلال بادام بوداده

مواد لازم			
تخم مرغ	۳ عدد	روغن مایع	۲ قاشق
شکر	۱ پیمانه	آب پرتقال	۱ استکان
پوست لیموترش رنده شده	۱ قاشق	بیکن پادر	۱ قاشق چایخوری
بادام بوداده خلال شده	نصف پیمانه	پودر میخک	کمی

طرز تهیه: فر را در 375°F روشن کنید. زردۀ تخم مرغ را با شکر بزنید تا به رنگ سفید درآید. بعد پوست لیموی رنده شده و آب پرتقال را با بیکن پادر در آن بریزید. آرد الک شده را با قاشق به تدریج در آن اضافه کنید. روغن و مغز بادام را در آخر بریزید. بعد آن را با سفیدۀ تخم مرغ مخلوط کنید. البته سفیدۀ را باید خوب زد تا سفت نشود. این مخلوط را خوب هوا بدهید. کف قالب را چرب کنید، مایه را در آن بریزید و در فر بگذارید. وقتی روی کیک کمی خال افتاد، بیرون بیاورید و بعد از سرد شدن از وسط نصف کنید. بعد از نصف کردن، هر مربایی که مایل باشید می توانید روی آن بمالید. نصفۀ دیگر را روی آن بگذارید و رویش را پودر قند بزنید. بعد از اینکه با خامه و قدری پودر قند و کاکائو مخلوط کردید در قیف بریزید و روی کیک را تزئین کنید.

کیک کشمش

مواد لازم			
آرد الک شده	۴ پیمانه	کاتچ چیز	۱ پیمانه
بیکن پادر	۳ قاشق چایخوری	کشمش تمیز	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه	میوۀ خشک کریستال	۱ پیمانه
وانیل	۱ قاشق چایخوری	مارگارین	۲ قالب
اسانس بادام	چند قطره		

طرز تهیه: فر را در 350°F روشن کنید. آرد را روی تخته ریخته وسط آن را گود کنید. ۲ عدد از تخم مرغها را در آن شکسته، شکر و وانیل و کایچ چیز و ۲ قاشق رُم به آن بزنید. کره را با کارد خرد کرده، روی آن بریزید. اول با کارد بعد با دست خوب ورز دهید. کشمش و میوۀ کریستال روی آن بریزید و با دست ورز دهید. کف سینی فر را با دست چرب کنید. خمیر را به طور بیضی وسط سینی قرار دهید. اطراف و روی آن را صاف کنید. با کارد یک خط روی آن بیندازید و در فر بگذارید. وقتی روی آن کمی قرمز شد بیرون بیاورید. این کیک را تا یک هفته می توان در یخچال نگاه داشت.

پاتاشو یا نارنجک نان خامه ای

مواد لازم			
شیر	۱ پیمانه	وانیل	کمی
کره	نصف پیمانه	خامه	۱ پیمانه
آرد	۱ پیمانه	پودر قند	۲ قاشق
تخم مرغ	۶ عدد		

طرز تهیه: کره را در قابلمه گذاشته، یک پیمانه شیر روی آن بریزید تا جوش بیاید. آرد الک کرده را کم کم روی آن بریزید و مرتب هم بزنید. حرارت باید ملایم باشد. وقتی آرد از ظرف جدا شد تخم مرغها را یکی یکی در آن بشکنید و خوب مخلوط کنید. یک پر وانیل و یک کمی نمک بزنید تا تخم مرغها تمام شود. کف سینی را که قبلاً چرب کرده اید اگر کیسه نایلون شیرینی پزی دارید مایه را در آن بریزید و در سینی به فاصله فشار دهید در غیر این صورت با قاشق متوسط از مایه برداشته به فاصله در سینی قرار دهید. کمی بادام خرد شده روی آن ریخته در 300°F نیم ساعت بگذارید. بعد از اینکه روی آن قدری قرمز شد از فر خارج کنید. البته فر را قبلاً داغ کنید، در فر را نباید باز کرد.

یک پیمانه خامه را قبلاً پودر قند بزنید و در یخچال بگذارید. وقتی سرد شد با کارد لای نان را باز کنید و خامه را در آن بریزید یا اگر خامه نخواستید کرم پانیسیه در آن بریزید.

کرم پانیسیه

مواد لازم			
شیر	۱ پیمانه	زرده تخم مرغ	۴ عدد
آرد	۱ پیمانه سرخالی	وانیل	۱ قاشق چایخوری
شکر	نصف پیمانه	جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: زرده تخم مرغ را با شکر خوب بزنید و شیر را روی آن بریزید. آرد الک شده را با جوش شیرین به تدریج روی آن بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. این هم زدن را باید آن قدر ادامه داد که مخلوط از ظرف جدا شود. وقتی حاضر شد بعد از سرد شدن لای نانها بگذارید و خاکه قند روی آن بریزید.

دونات

مواد لازم			
شکر	در حدود نصف پیمانه	آرد	در حدود ۲ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد	نمک	به اندازه لازم
ماست کیسه ای	نصف پیمانه	جوز هندی	کمی
روغن مایع	۲ قاشق	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری	خاکه قند	به اندازه
بیکن پادر	۱ قاشق مرباخوری	روغن برای سرخ کردن	به اندازه

طرز تهیه: آرد الک شده را در کاسه ریخته نمک و روغن و بقیه چیزها را روی آن بریزید. تخم مرغ را با ماست بزنید و به آن اضافه کنید و خوب مالش بدهید تا خمیر به هم بگیرد. روی آن را بپوشانید و یک ساعت بگذارید که ور بیاید. روی کاغذ روغن آرد بریزید. خمیر را با وردنه به قطر ۵ میلی متر باز کنید. روی آن حوله انداخته ۵ دقیقه بگذارید بماند. بعد با دهانه لیوان آن را گرد در آورید. وسط آن را با در قوطی کوچک یا در بطری در آورید. روی آن حوله بیندازید تا تمام شود. روغن را در ظرف گردی بریزید وقتی داغ شد دونات‌ها را در روغن بیندازید. پس از سرخ شدن روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود و روی آن خا که قند الک کنید.

پنجیک

مواد لازم			
مايه خمير Yeast	۱ بسته	تخم مرغ	۲ عدد
آرد	۲ پیمانه	شکر	۲ قاشق
روغن کنجد	نصف پیمانه	آب داغ	نصف پیمانه

طرز تهیه: در یک کاسه نصف پیمانه آب داغ بریزید. مایه خمیر را با یک قاشق چایخوری شکر در آن بریزید تا بالا بیاید. آرد را در کاسه الک کنید. تخم مرغ را خوب بزنید و آن را با آرد و شکر و روغن با قاشق مخلوط کنید. بعد با دست مثل خمیر نان ورز بدهید تا به دست نچسبد. کاسه را کمی چرب کرده خمیر را در آن بغلتانید. یک کاغذ نایلون روی آن بگذارید و یک حوله رویش بیندازید و در جای گرم بگذارید تا خمیر بعد از یک ساعت ور بیاید. دوباره آن را ورز بدهید. قدری آرد روی تخته بریزید. از مایه خمیر به اندازه ۱۰۰ گرم بردارید و در کف دست به شکل گلوله کنید. در بشقاب قدری آرد و کنجد بریزید. گلوله‌ها را در کنجد بغلتانید و آن را در سینی چرب شده بگذارید. فر را با حرارت ۳۰۰°F روشن کنید و مایه را در آن بگذارید تا پخته شود. قدری که سرد شد روی آن خا که قند بریزید. اغلب کرم پانیسیه وسط این نان می‌گذارند.

نایلون خمیر مادر

مواد لازم			
آرد	نیم کیلو	آب سرد	۱ پیمانه
کره بی نمک	نیم کیلو	نمک	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: کره را بیرون بگذارید تا نرم شود. آرد را دوبار الک کنید، بعد روی تخته ریخته وسط آن را گود کنید. دو قاشق کره را با کمی آب یخ و نمک در آن بریزید و با نوک انگشت خمیر کنید. خمیر را در کاسه بگذارید و روی آن را ببندید و یک ساعت در یخچال بگذارید. بعد خمیر را درآورده روی میز بگذارید و با وردنه باز کنید و قدری کره روی آن بگذارید. بعد از چند بار وردنه زدن و دولا کردن دوباره در یخچال بگذارید و این کار را چند بار تکرار کنید. وقتی خمیر خوب ورز داده شد و ور آمد سینی را چرب کنید. خمیر را پس از وردنه زدن و باز کردن در سینی بگذارید و دور آن را با کارد ببرید و با چنگال چند سوراخ کنید و در فر با حرارت 400°F بگذارید وقتی کمی پخت درآورده روی آن را ملایم با کارد سطحی ببرید و دوباره در فر بگذارید که روی آن کمی قرمز شود. بعد بیرون آورده قدری که سرد شد با کارد بلند آن را از طول از وسط ببرید. قسمت بالا را آهسته کنار بگذارید. کرم پانیسیه یا خامه و پودر قند و کمی وانیل روی آن بریزید و بمالید. آن قسمتی را که کنار گذاشته بودید روی نان قسمت زیری بگذارید. بعد کمی با یک سینی فشار دهید که بچسبد و با کارد آن را به صورت چهارگوش ببرید و رویش کمی خاکه قند الک کرده بدهید و در ظرف بچینید. از این خمیر زبان، کراسان، و انواع نانهای دیگر را به اشکال مختلف با قالب بریده در فر می‌پزیم. در حال حاضر انواع خمیرهای آماده هست و احتیاجی به درست کردن آن نیست.

کیک هویج با آلو و کشمش

مواد لازم			
آرد	۲ پیمانه	هویج متوسط	۶ عدد
دارچین	۱ قاشق چایخوری	کشمش سبز	$\frac{3}{4}$ پیمانه
بیکن سودا	۲ قاشق چایخوری	تخم مرغ	۲ عدد
بیکن پادر	۲ قاشق چایخوری	شکر	یک و نیم پیمانه
نمک	به اندازه	روغن	یک و نیم پیمانه
جوز هندی	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	مایه خمیر	۱ قاشق
آلوی خردشده سیاه	۸ عدد	خلال بادام بوداده	نصف پیمانه
گردوی خردشده	$\frac{3}{4}$ پیمانه		

طرز تهیه: هویج را تمیز کرده با دست یا ماشین رنده کنید. چهار عدد تخم مرغ را خوب زده، شکر را به آن اضافه کنید بعد روغن را بریزید و خوب بزنید. بعد آرد و سودا و بیکن پادر را الک کنید و به تدریج روی تخم مرغ بریزید. هویج و آلو و کشمش را مخلوط کنید. مایه را در کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید. قبلاً فر را با حرارت 350°F روشن کنید. کف قالب را با کره

چرب کنید. مایه را در قالب ریخته صاف کنید به طوری که سر قالب خالی باشد. در حدود ۴۵ تا ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بعد از آن از فر درآورده در ظرف دیگر برگردانید. وقتی خوب سرد شد خاکه قند روی آن بریزید یا اگر خواستید با خامه تزیین کنید.

کیک کدو

مواد لازم		
آرد	سه و نیم پیمانه	جوز
شکر	۲ پیمانه	هل کوبیده
بیکن سودا	۱ قاشق چایخوری	کشمش
بیکن پادر	نصف قاشق چایخوری	روغن
تخم مرغ	۴ عدد	آب
کدوی پخته زرد	۳ فنجان	تخم آفتابگردان
دارچین	نصف قاشق چایخوری	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: شکر و تخم مرغ را خوب بزنید. آرد را الک کنید و به تدریج در مایه بریزید و آب به آن اضافه کنید. بقیه چیزها را در آن بریزید و در آخر کشمش و کدو را هم بریزید. کف قالب بزرگ را چرب کنید و مایه را در آن بریزید و صاف کنید. یک قاشق تخم آفتابگردان را روی آن بریزید. فر باید داغ و سر قالب باید خالی باشد. در فر 350°F نیم ساعت بگذارید. و با یک میل امتحان کنید تا مغز کیک پخته باشد. آن را درآورید و بعد از کمی سرد شدن در ظرف برگردانید.

نان گردویی

مواد لازم		
زوده تخم مرغ	۶ عدد	مغز گردوی بوداده خرد شده
شکر	۶ قاشق	وانیل
		۱ فنجان کمی

طرز تهیه: زوده تخم مرغ را با شکر خوب بزنید تا کش بیاید و شکر حل شود. بعد مغز گردو و وانیل را ریخته مخلوط کنید. سینی فر را چرب کنید و از این مایه با قاشق کوچک به فاصله در سینی بریزید و ۲۰ دقیقه در فر 300°F بگذارید تا پزد.

نان پنجره‌ای

مواد لازم		
تخم مرغ	۵ عدد	نشاسته
شیر	۱ استکان	پودر قند
آرد	۱ استکان	پودر هل
		۱ استکان
		۱ قاشق چایخوری
		نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: شیر و نشاسته را با هم مخلوط کنید. وقتی نشاسته حل شد تخم مرغ را بریزید و خوب بزنید و آرد و هل را به تدریج به آن اضافه کنید. آن قدر بزنید تا مثل سس غلیظ شود. در یک ظرف گود روغن بریزید وقتی داغ شد قالب نان را در مایه تخم مرغ بزنید تا روی آن را نگیرد. در روغن داغ بیندازید و قالب را تکان دهید تا باز شود. آن را پس از پختن درآورید و روی کاغذ بگذارید و پودر قند روی آن بریزید.

کیک پرتقال

مواد لازم		
تخم مرغ	۶ عدد	پودر قند
کره	هم وزن تخم مرغ	بیکن پادر
آرد	هم وزن تخم مرغ	پرتقال
		۱ پیمانه
		۲ قاشق مرباخوری
		۲ عدد

طرز تهیه: کره را با تخم مرغ زنی خوب بزنید تا سفید شود. بعد پودر قند را بریزید و باز بزنید. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا بزنید. پوست پرتقال را رنده کرده و آب ۲ عدد پرتقال را بگیرید. بعد آرد و بیکن پادر را دو بار الک کنید. اول زرده‌های زده تخم مرغ را روی کره بریزید و پودر قند را به آن اضافه کنید. بعد آرد را به تدریج بریزید. آب پرتقال و پوست پرتقال رنده شده را هم بریزید و در آخر سفیده تخم مرغ را بریزید و مخلوط کنید. کف قالب را چرب کرده کمی آرد بزنید. مایه را در قالب ریخته در فر داغ به مدت ۴۵ دقیقه بگذارید. حرارت فر باید 350°F باشد. پس از پخته شدن، خاکی قند روی آن پاشید.

بخش نوزدهم

دسرها

کرم پارفه

مواد لازم		
شکر	نصف فنجان	رنده پوست لیمو
آب	$\frac{1}{4}$ فنجان	تخم مرغ
خامه	یک فنجان	آب لیموترش
		۱ قاشق مرباخوری
		۳ عدد
		آب یک عدد

طرز تهیه: شکر را با آب روی آتش بگذارید تا شکر آب شود. سفیده و زرده تخم مرغها را جدا بزنید. شکر را کم کم روی زرده ریخته و روی بخار آب جوش هم بزنید تا غلیظ شود. بعد خامه را بزنید تا سفت شود. رنده پوست لیموترش و آب لیمو را روی زرده بریزید و مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ را در آخر مخلوط کنید. کف یک ظرف بلور را کمی چرب کنید. مایه را در ظرف ریخته در یخچال بگذارید. باید چند ساعت بماند.

کارامل

مواد لازم		
شکر	نصف پیمانه	ژلاتین
شیر	۱ پیمانه	خامه
تخم مرغ	۵ عدد	
		۴ ورق
		۱ پیمانه

طرز تهیه: اول قالب را چرب کنید و در یخدان بگذارید. شکر را در ظرف ریخته روی آتش نگاه دارید تا طلایی شود. شیر را گرم کرده روی کارامل بریزید و هم بزنید تا کارامل حل شود.

سفیده و زرده تخم مرغها را جدا بزنید. ژلاتین را چند دقیقه در آب سرد بیندازید بعد از نرم شدن در شیر و کارامل بیندازید. زرده را با یک دست مرتب بزنید و کارامل را آهسته روی آن بریزید. چند دقیقه روی بخار آب جوش قرار دهید تا زرده پخته شود. بعد زمین بگذارید تا سرد شود. بعد از سرد شدن خامه داخل آن کنید و سفیده را که زده اید روی آن بریزید. مایه را در قالب که در یخدان گذاشته اید بریزید و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. بعد در آب جوش بگذارید و در سینی برگردانید و دور آن آناناس یا گیلان بگذارید تا خودش را بگیرد.

بسوشین

مواد لازم			
کره	۱ فنجان و ۱ قاشق	آرد	دو و نیم فنجان
روغن	۱ فنجان و ۱ قاشق	پوست لیموی رنده شده	یک قاشق چایخوری
شکر	۲ فنجان	بیکن پادر	$\frac{2}{5}$ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۸ عدد	شیر	$\frac{1}{4}$ فنجان
آرد ذرت	۱ فنجان	نمک	کمی

طرز تهیه: کره و روغن را در کاسه بزرگ بریزید و بعد شکر را روی آن ریخته خوب بزنید که سفید شود. بعد تخم مرغها را دانه دانه انداخته با تخم مرغ زنی بزنید. آرد و آرد ذرت و بیکن پادر و نمک را ۲ بار الک کنید و روی کره زده شده بریزید و آهسته هم بزنید. پوست لیموی رنده شده را در آن بریزید. مایه را در قالب که چرب کرده اید ریخته و مدت ۴۵ دقیقه در 350°F بگذارید و روی آن را با خامه تزیین کنید.

ژلاتین

مواد لازم			
آب میوه	۲ لیوان	شکر	نصف فنجان
ژلاتین	۵ ورق		

طرز تهیه: ژلاتین را چند دقیقه در آب سرد انداخته و شکر را با یک فنجان آب بجوشانید. ژلاتین را در آن بریزید تا خوب حل شود. قالب را که قبلاً چرب کرده اید در یخچال بگذارید. بعد از سرد شدن آب پرتقال را روی آن بریزید و در یخچال بگذارید.

کرم سه رنگ

مواد لازم		
شیر	۲ لیوان	تخم مرغ
خامه	۷۵ گرم	ژلاتین
شیر	$\frac{3}{4}$ فنجان	وانیل
		۳ عدد
		۵ ورق
		کمی

طرز تهیه: سه عدد تخم مرغ را در کاسه شکسته شکر را روی آن بریزید و خوب بزنید. بعد شیر را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا شیر یک جوش بزند. ژلاتین را در آب سرد حل کرده در شیر بریزید. وانیل را هم بریزید. بعد شیر را نصف کنید و بگذارید سرد شود. با قاشق نصف شیر را روی پرتقال بریزید و دوباره در یخچال بگذارید تا بگیرد. به بقیه شیر یک قاشق چایخوری کاکائو اضافه کنید. کاکائو را با آب گرم حل کنید و روی شیر بریزید وقتی شیر گرفت شیر و کاکائو را روی آن بریزید و دوباره در یخچال بگذارید. اگر ظرف بلور است با ظرف سر سفره بپزید.

کرم کارامل

مواد لازم		
تخم مرغ	۸ عدد	شکر
شیر	۲ لیوان	وانیل
		۱ لیوان و ۱ قاشق
		کمی

طرز تهیه: تخم مرغها را با شکر و وانیل خوب بزنید. شیر را گرم کرده روی آن بریزید و کف آن را جمع کنید. در ظرف کرم سه قاشق شکر ریخته روی آتش ملایم بگذارید تا شکر زرد شود. شکر را به تمام دور ظرف بگردانید و بگذارید سرد شود. بعد شیر و تخم مرغ را در آن بریزید. در فر بن ماری بگذارید. سینی فر را آب کرده و ظرف دسر را در آب فر بپزید. وقتی روی آن خال افتاد حاضر است. بعد قدری در آب جوش گذاشته در سینی برگردانید.

بخش بیستم

کمپوتها، مرباها و شربت‌ها

کمپوت توت‌فرنگی

۱ کیلوگرم
۲۵۰ گرم

مواد لازم
توت‌فرنگی
شکر

طرز تهیه: توت را شسته و دم آنها را بگیرید. شکر را روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. بعد از دو ساعت با کفگیر توت‌ها را خارج کنید و شکر را بگذارید روی چراغ تا جوش بیاید. بعد توت‌ها را ریخته یک جوش که زد در بیاورید.

کمپوت سیب

۲ قاشق
کمی

آب‌لیموی تازه
مغز بادام

۱ کیلوگرم
۲۵۰ گرم
۲ پیمانه

مواد لازم
سیب کوچک
شکر
آب

طرز تهیه: سیب‌ها را پوست بکنید. با قالب وسط سیب را بیرون بیاورید. قدری آب‌لیمو روی سیب‌ها بریزید تا سیاه نشود. شکر را با آب جوش بیاورید. پس از ریختن آب‌لیمو سیب‌ها را درسته در آن بیندازید تا با حرارت ملایم بپزد. بعد سیب‌ها را در آورده با کمی آب در بشقاب بگذارید و بادام کوبیده روی آن بریزید.

کمپوت ریواس

مواد لازم		
ریواس	۲ کیلو	آب
شکر	۳ پیمانه	وانیل
		۲ پیمانه
		۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: برگ سبز ریواس را گرفته و آن را شسته به اندازه انگشت خرد کنید. اگر ساقه ریواس کلفت است نصف کنید. آب را با شکر جوش آورده و انیل را در آن بریزید. ریواسها را هم به آن اضافه کنید. چند جوش که زد کافی است. این کمپوت با گوجه سبز خیلی خوشمزه می شود.

کمپوت گلابی

مواد لازم		
گلابی	۲ کیلو	وانیل
شکر	نیم کیلو	بادام بو داده
آب	۳ پیمانه	
		کمی
		کمی

طرز تهیه: با پوست کن پوست گلابی ها را گرفته آن را سه قسمت کنید. آب را جوش آورده شکر را در آن بریزید بعد گلابی ها را بریزید و بگذارید ملایم بجوشد و انیل را اضافه کنید وقتی پخته و سرد شد موقع مصرف بادام روی آن بریزید.

کمپوت زردآلو و آلو زرد و گیلان و گوجه و انجیر به همین طریق پخته می شود اگر شیرین دوست دارید کمی شکر اضافه کنید.

مرتاها

میوه هایی که برای مربا انتخاب می کنید باید سالم باشد. شکر را قوام بیاورید و میوه را در آن بریزید تا پخته شود. مربا اگر زیاد بجوشد شکرک می زند و اگر کم بجوشد کپک می زند. شیشه مربا باید خشک و تمیز باشد. بعد از ریختن مربا در شیشه تا گرم است در شیشه را ببندید و در ظرف آب جوش چند دقیقه سروته کنید تا هوا نداشته باشد.

مربای هویج

مواد لازم		
هویج	۱ کیلو و نیم	وانیل
شکر	نیم کیلو	آب
آبلیمو	۱ استکان	
		کمی
		نصف لیوان

طرز تهیه: هویج را پس از پوست کندن خلال یا رنده یا چرخ کنید - هر کدام راحت‌تر است. شکر و آب را بجوشانید، هویج و وانیل را در آن بریزید تا ملایم بجوشد و پخته شود.

مربای پوست لیموترش سبز و پرتقال

مواد لازم		
شکر	۱ کیلو	خلال پوست لیموترش سبز
خلال پرتقال	۲ پیمانه	۱ پیمانه

طرز تهیه: پرتقال و پوست لیموترش سبز را خلال کرده در آب بریزید که شب تا صبح بماند. روز بعد شکر را با ۱ لیوان آب بجوشانید. خلال پرتقال و پوست لیمو را روی آن بریزید. این مخلوط باید بجوشد تا قوام بیابد و به زحمت آب آن از قاشق بچکد. آن را در شیشه بریزید.

مربای نارنگی یا پرتقال را باید چند دقیقه جوشاند و آب آن را خالی کرد و بعد در شکر جوشاند.

مربای آلو زرد

مواد لازم		
آلو زرد	۲ کیلو	هل کوبیده
شکر	۱ کیلو	آب
		۱ قاشق چایخوری
		۵ لیوان

طرز تهیه: آلو زرد را پس از شستن چند دقیقه در آب جوش بیندازید. پس از سرد شدن پوست آنها را بکنید. یک ساعت در آب آهک بگذارید و بعد آن را بشویید. شکر را با آب بجوشانید و بعد از اینکه قوام آمد کف آن را بگیرید. بعد از غلیظ شدن آلوها را در آن بریزید. چند جوش که بزند پخته است. هل را بریزید و بعد از سرد شدن در شیشه قرار دهید.

مربای آلبالو

مواد لازم		
آلبالو	۳ کیلو	وانیل
شکر	۲ کیلو	کمی

طرز تهیه: آلبالو را شسته و هسته‌های آن را بیرون آورید. شکر را روی آن بریزید و بگذارید یک ساعت بماند. شکر را با ۱ لیوان آب جوش بیاورید و آب آلبالو را روی آن

بریزید. بعد آلبالوها را ریخته با حرارت ملایم بپزید و قدری وانیل بزنید. اگر از شربت آن می‌خواهید استفاده کنید آلبالوها را با کفگیر دریاورید. اگر غلیظ است قدری آب آلبالو را جوشانده روی آلبالو بریزید.

مرتبای انجیر

مواد لازم			
انجیر	۳ کیلو	آب	یک لیوان
شکر	یک کیلو و نیم	گلاب	نصف استکان

طرز تهیه: انجیر را بشویید. اگر می‌خواهید ترد شود یک ساعت در آب آهک بیندازید و بعد خوب بشویید. شکر را جوشانده کف آن را بگیرید و با چنگال انجیرها را کمی سوراخ کنید تا شکر به مغز آن برود. وقتی پخته شد پس از سرد شدن در شیشه بریزید و آب مرتباً را رویش بریزید.

مرتبای به

مواد لازم			
به	۲ کیلوگرم	هل	چند عدد
شکر	یک و نیم کیلوگرم	آب	۲ پیمانه

طرز تهیه: به را تمیز کرده دانه‌های آن را بگیرید که برای سینه‌درد بسیار مفید است. آن را به یک اندازه خرد کنید. شکر را با آب جوش آورده به را در آن بریزید و بگذارید بپزد. اغلب به را به رنگ صورتی دوست دارند. اگر در قابلمه را بگذاریم قرمز می‌شود. دانه‌های هل را به آن اضافه کنید وقتی رنگ انداخت حاضر است.

مرتبای زغال اخته

طرز تهیه: مانند آلبالو فقط هسته آن را نمی‌گیریم و برای سرماخوردگی مفید است.

مرتبای پوست نارنگی

مواد لازم			
پوست نارنگی	۱ کیلو	آب	۲ لیوان
شکر	نیم کیلو		

طرز تهیه: پوست نارنگی را شب در آب ریخته صبح آب آن را خالی می‌کنیم و می‌جوشانیم و پس از صاف کردن و تمام شدن آب چرخ می‌کنیم. شکر را قوام آورده پوست نارنگی را که چرخ کرده‌ایم در شکر می‌ریزیم تا ملایم بپزد و غلیظ شود. بعد از سرد شدن حاضر است.

مربای تمشک

مواد لازم		
تمشک	۱ کیلو	آب
شکر	نیم کیلو	ژلاتین
		۱ لیوان
		۱ قاشق

طرز تهیه: شکر را با آب قوام آورید. ژلاتین را در آب سرد حل کنید. تمشک را با آب بجوشانید و ژلاتین را به آن اضافه کنید چند جوش که زد حاضر است.

مربای شقاقل

مواد لازم		
شقاقل	۱ کیلو	چوب دارچین
شکر	۲ کیلو	آب
		۱ تکه
		۲ پیمانه

طرز تهیه: شقاقل ریشه گیاهی است که در شمال ایران می‌روید: ریشه را گرفته چند ساعت در آب گرم خیس کنید. با کارد آن را بتراشید. شقاقل مثل چوب و زرد رنگ است. به اندازه بند انگشت ببرید و در آب بجوشانید. بعد شکر را قوام آورده آن را در شکر بریزید و بجوشانید و یک تکه چوب دارچین به آن اضافه کنید.

مربای بهارنارنج

مواد لازم		
بهارنارنج	۲ لیوان	آب
شکر	۱ کیلو	
		۳ لیوان

طرز تهیه: بهارنارنج را با آب جوش می‌پزیم تا نرم شود. آن را در شکر می‌جوشانیم غلیظ که شد برمی‌داریم.

مربای سیب، کدو زرد، پوست هندوانه را مدتی در آب آهک بگذارید و بعد از شستن

مثل بقیه درست کنید. این مرباها کار خانمهای قدیم و سرگرمی زندگی آنها بود. امروز مجال درست کردن اغلب مرباها در خانه نیست و بیشتر آنها در کارخانه ساخته می شود.

شربت ها

خارجیها چون آشامیدنی دیگری ندارند به پیسی کولا و کوکا کولا یا انواع آبهای رنگ زده پناه می برند و عادت دارند که در خیابان قهوه یا نوشیدنی بخورند. اما در ایران شربتهای گوناگون و خوشمزه ای داریم که معروف ترین آنها سکنجبین (سرکه انگبین) است که اگر در دسترس کودکان بگذارید شاید مصرف شود و سالم هم هست.

سکنجبین

مواد لازم			
شکر	۳ کیلو	تنزیب	یک عدد
سرکه	یک و نیم پیمانه	آب	۳ لیوان
نعنا	یک دسته		

طرز تهیه: شکر را در دیگ ریخته ۳ لیوان آب روی آن می ریزیم و هم می زنیم تا جوش بیاید. کف شکر را می گیریم و نعناع را در پارچه سفید نازک (تنزیب) می بندیم و در دیگ می اندازیم و سرکه را به آن اضافه می کنیم. بعد از کمی جوشیدن بر می داریم و می چشیم تا ترشی و شیرینی آن را با ذائقه خود مطابقت دهیم.

سکنجبین خیار در تابستان خیلی مطبوع است. یک خیار رنده یا خرد شده در یک لیوان آب با قدری سکنجبین و یخ بسیار مزه می دهد. کاهو - سکنجبین هم که معروف حضور است و حتماً لطف و مزه آن را در سیزده بدرها به خاطر دارید.

شربت به لیمو

مواد لازم			
به	۱ کیلو	آب	۶ لیوان
شکر	۲ کیلو		

طرز تهیه: به را تمیز کرده رنده می کنیم. آب را جوش آورده، شکر را در آن می ریزیم و کف آن را می گیریم. به را می ریزیم که بعد از جوشیدن رنگ می اندازد و عطر آن در می آید.

بعد از سرد شدن آن را صاف کرده و از به، به عنوان مربا برای ناشتائی استفاده می‌کنیم و آب آن را در شیشه ریخته محکم می‌بندیم و برای شربت مصرف می‌کنیم.

شربت بیدمشک

مواد لازم	
شکر	۲ کیلو
عرق بیدمشک	مقداری

طرز تهیه: شکر را قوام آورده کف آن را می‌گیریم و بعد از سرد شدن در شیشه می‌ریزیم. قدری شکر در لیوان ریخته یک قاشق عرق بیدمشک و قدری یخ در آن می‌ریزیم. در قدیم در عروسیها شربت بیدمشک می‌دادند.

شربت آب لیمو

مواد لازم			
شکر	۲ کیلو	پوست لیموی رنده شده	دو قاشق
آب	۳ پیمانه	آب لیمو	۱ لیوان

طرز تهیه: شکر را قوام آورده کف آن را بگیرید. پوست لیموی رنده شده را در پارچه بسته با آب لیمو در شکر بریزید و بعد از غلیظ شدن بردارید.

شربت آلبالو

مواد لازم			
شکر	۳ کیلو	وانیل	کمی
آلبالو	۲ کیلو		

طرز تهیه: شکر را در ۶ پیمانه آب جوشانده کف آن را بگیرید و دُم آلبالو را گرفته و بشویید و در شکر بریزید تا جوش بیاید و آلبالو قدری پخته شود. وانیل را اضافه کنید. باید قدری غلیظ باشد. بعد از سرد شدن آلبالوها را با کفگیر در بیاورید و آب آن را از تنزیب رد کنید.

شربت پرتقال

طرز تهیه: چند حبه قند را به پوست پرتقال بمالید و ۲ کیلو شکر را قوام آورده حبه‌های

قند را در آن بریزید. ۲ لیوان آب پرتقال را هم پس از صاف کردن در آن بریزید. بعد از اینکه غلیظ شد بردارید.

شربتهای دیگر

طرز تهیه: شربت توت فرنگی، شربت تمشک، زغال اخته، شاه توت و ریواس هم به همین طریق درست می شود. اگر وقت دارید این گوی و این میدان.

بخش بیست و یکم

حلوایها

حلوای پوست نارنگی

مواد لازم		
آرد	نیم کیلو	گلاب
پوست نارنگی	۲۰۰ گرم	زعفران
روغن	۱ پیمانه	مغز بادام
شکر	۲ پیمانه	

طرز تهیه: پوست نارنگی را جوشانده و صاف کنید. وقتی آب نارنگی رفت آن را چرخ کنید. شکر را با کمی آب جوشانده زعفران بزنید. آرد را الک کرده در قابلمه بریزید و قدری سرخ کنید. بعد روغن را ریخته آنقدر سرخ کنید که بوی آن بلند شود. پوست نارنگی را در آن بریزید باز سرخ کنید تا آب نداشته باشد و در آخر گلاب و شکر را که آب کرده اید بریزید و تند هم بزنید. وقتی سرد شد در بشقاب بکشید و روی آن مغز بادام بو داده بپاشید یا پسته بریزید.

حلوای گل زرد یا گل به

مواد لازم		
گل به یا زرد	۱۰۰ گرم	گلاب
روغن	۱۵۰ گرم	زعفران ساییده
شکر	۲۰۰ گرم	خلال بادام
آرد	نیم کیلو	

۱ قاشق کوچک
۱ قاشق کوچک
کمی

طرز تهیه: گل را جوشانده صاف کنید و بدون آب چرخ کرده کنار بگذارید. آرد را در قابلمه سرخ کنید و رویش روغن بریزید. خوب که سرخ شد گل را ریخته و با آرد قدری سرخ کنید. شکر و گلاب و زعفران را که آب کرده‌اید در قابلمه بریزید و خوب هم بزنید. از روی آتش بردارید. اگر دوست داشتید خلال بادام روی آن بریزید.

ترحلو۱

مواد لازم			
آرد برنج	۳۷۵ گرم	آب	۳ پیمانه
روغن	۲۵۰ گرم	گلاب	۱ استکان
شکر	۳۰۰ گرم	مغز بادام	کمی
زعفران ساییده	نیم قاشق چایخوری		

طرز تهیه: شکر را آب کرده با گلاب و زعفران مخلوط می‌کنیم. آرد را الک کرده در قابلمه می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی سرخ شود. بعد روغن را ریخته سرخ می‌کنیم، قدری که سرخ شد گلاب و شکر را ریخته و مرتب هم می‌زنیم. وقتی آماده شد روی آن مغز بادام بر داده می‌ریزیم.

حلوی آرد گندم

مواد لازم			
آرد گندم	۱ کیلو	زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
شکر	نیم کیلو	گلاب	۱ استکان
روغن	نیم کیلو	آب	۳ پیمانه

طرز تهیه: ظرف را روی آتش گذاشته آرد را ریخته با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. شکر را با آب جوشانده گلاب و زعفران می‌زنیم تا حاضر شود. همین که رنگ آرد تغییر کرد روغن را ریخته سرخ می‌کنیم. وقتی بوی سرخ شدن آن را حس کردیم شکر و گلاب را ریخته مخلوط می‌کنیم و از روی آتش بر می‌داریم و هم می‌زنیم. قدری که سرد شد در بشقابها می‌کشیم و روی آن مغز پسته یا مغز بادام می‌ریزیم یا روی آن را با قاشق گل می‌اندازیم.

کاجی آرد برنج

مواد لازم			
آرد برنج	۳۰۰ گرم	آب	نصف پیمانه
روغن	۲۵۰ گرم	گلاب	کمی
شکر	نیم کیلو		

طرز تهیه: شکر را با آب بجوشانید و به آن زعفران و گلاب بزنید. روغن و آرد را سرخ کنید. باید تند هم بزنید که آرد بسوزد. گلاب و شکر را در آن بریزید و هم بزنید و در کاسه بکشید. باید شل باشد.

حلوای نشاسته

مواد لازم			
نشاسته	۱ پیمانه	آب	۵ پیمانه
شکر	۱ پیمانه پر	بادام بو داده	۱ استکان
روغن	$\frac{1}{4}$ پیمانه	زعفران	کمی
گلاب	۱ استکان		

طرز تهیه: نشاسته را در آب حل کرده شکر را روی آن بریزید و روی اجاق مرتب هم برنید تا نشاسته بپزد و بوی خامی آن برود. بعد روغن را بریزید. قدری که پخت و جا افتاد بادام و گلاب و زعفران را در آن بریزید و مخلوط کنید و مثل حلوا در بشقاب بکشید و روی آن مغز پسته بریزید.

شله زرد

مواد لازم			
برنج	۱ پیمانه	خلال بادام	نصف پیمانه
آب	۱۰ پیمانه	گلاب	نصف پیمانه
شکر	یک و نیم پیمانه	هل	کمی
روغن	نصف پیمانه	دارچین	۱ قاشق

طرز تهیه: برنج خیس کرده را پس از شستن با آب در قابلمه بریزید و مثل دمی بپزید. بعد از پختن برنج روغن آن را بریزید و مرتب هم بزنید. شکر را با آب بجوشانید و هل کوبیده و زعفران و گلاب به آن بزنید. نباید زیاد سفت باشد. شکر را در برنج بریزید و هم بزنید.

حرارت را کم کرده و در آن را بگذارید و دم کنید. ۲۰ دقیقه بعد بکشید و روی آن دارچین بریزید.

حلوای برشتوک

مواد لازم			
آرد الک شده گندم	نیم کیلو	هل کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
روغن	۲۵۰ گرم	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
خاکه قند	۳۰۰ گرم		

طرز تهیه: آرد را کمی سرخ کنید و بعد با روغن سرخ کنید. پس از زمین گذاشتن، هل و خاکه قند و دارچین را در آن بریزید و خوب هم بزنید بعد در سینی بکشید. خوب روی آن را صاف کنید و بعد از سرد شدن مغز پسته خرد شده یا پودر قند روی آن بریزید و آن را ببرید.

حریه بادام

مواد لازم			
بادام	۱۵۰ گرم	شکر	۲ قاشق
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادام را در آب جوش بریزید و پوست آن را بگیرید و چرخ کنید و آن را در دستمال بریزید و شیرهایش را بکشید. آرد برنج را در آب حل کرده شیر بادام و شکر را به آن اضافه کنید. ملایم بجوشانید تا غلیظ شود. برای افرادی که ناراحتی معده دارند و اطفال مفید است.

حلوای هویج

مواد لازم			
آرد برنج	۲۵۰ گرم	زعفران ساییده	کمی
شکر	۲۰۰ گرم	گلاب	۲ قاشق
روغن	۱۵۰ گرم	مغز بادام	کمی
هویج	نیم کیلو	هل	کمی
آب	۲ پیمانه		

طرز تهیه: روغن را داغ کرده آرد برنج را بریزید تا قدری سرخ و رنگ آن عوض شود. هویج را پس از شستن رنده کنید و روی آرد بریزید و سرخ کنید تا هویج هم سرخ شود. شکر

را قبلاً با آب بجوشانید و زعفران و گلاب بزنید و بعد از سرخ شدن هویج روی آن بریزید و قدری مخلوط کنید. در بشقاب بکشید و روی آن مغز بادام بریزید.

رتگینک

مواد لازم			
آرد الک شده	۴۰۰ گرم	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
پودر قند	۳۰۰ گرم	هل	۱ قاشق چایخوری
مغز گردو	۱۰۰ گرم	مغز پسته کوبیده	۲ قاشق
خرما	۲۵۰ گرم		

طرز تهیه: کف سینی گرد را چرب کنید. خرما را خلال کنید و گردو را خرد کنید و هر دو را کف سینی بچینید. آرد را در قابلمه ریخته تفت دهید بعد در آن روغن بریزید و سرخ کنید. وقتی خوب سرخ شد از روی آتش بردارید. پودر قند و دارچین و هل را در آن بریزید و مخلوط کنید و آن را روی سینی ریخته با پشت کفگیر فشار دهید که خوب به هم بچسبند. وقتی کمی سرد شد مغز پسته کوبیده روی آن بریزید و آن را ببرید.

نان گردویی با آب پرتقال

مواد لازم			
شکر	یک و نیم پیمانه	آب پرتقال	۵ قاشق
مغز گردوی خرد شده و بوداده	۲ پیمانه	نخم مرغ	۲ عدد
پوست پرتقال رنده شده نصف قاشق مرباخوری			

طرز تهیه: شکر را با آب پرتقال روی اجاق بگذارید تا قوام بیاید. بعد پوست پرتقال رنده شده را به آن اضافه کنید و گردوی بو داده را در آن بریزید. کمی که سرد شد شکر و آب پرتقال را مخلوط کنید و خوب بزنید. کف سینی را چرب کنید، مایه را با قاشق در سینی بریزید و با حرارت 300°F بیست دقیقه بپزید.

خرما و گردوی لوله با نارگیل

مواد لازم			
شکر	۲ پیمانه	خرمای خرد شده	یک و نیم پیمانه
شیر	نصف پیمانه	مغز گردوی چرخ کرده	۱ پیمانه
کره	۲ قاشق	نارگیل رنده شده	نصف پیمانه

طرز تهیه: شیر و شکر و کرہ را مخلوط کرده روی آتش ملایم بگذارید تا قوام بیاید. بعد از قوام آمدن آن را بردارید و گردوی چرخ کرده و خرما را در آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا سفت شود. نارگیل رنده شده را در آن بریزید و لوله کنید و بغلتانید. بعد آن را کوچک ببرید و در ظرف سربسته در یخچال نگاه دارید.

توت

مواد لازم			
بادام بدون پوست	۱ کیلو	سیاہ دانه	۱ قاشق
خاکه قند	۷۵۰ گرم	خلال مغز پسته	۳ قاشق
گلاب	۱ استکان		

طرز تهیه: بادام بدون پوست را اگر میسر باشد ۲۴ ساعت در گل یاس بخوابانید و روی آن را بپوشانید. بعد بادام را چرخ کرده با پودر قند مخلوط کنید و هر دو را با هم الک کنید. آن را در کاسه چینی بریزید و گلاب روی آن بریزید تا چسبندگی پیدا کند و خوب مالش بدهید که بچسبد. بعد دست را نم زده به اندازه فندق بردارید و در کف دست خمیر را به شکل توت درست کنید. یک تکه مغز پسته به جای دم توت به ته آن بزنید و در سیاه دانه کمی غلتانده در ظرف دردار در یخچال نگاه دارید. باید زود مصرف شود تا ترش نشود.

بخش بیست و دوم

چند نوع شیرینی ایرانی و دسر

در قدیم که شیرینی خانگی در مغازه‌ها کمیاب بود یک ماه به نوروز مانده خانم‌ها دور هم جمع می‌شدند و شیرینی درست می‌کردند. شاید ۳۰ نوع شیرینی درست می‌شد. شیرینی ایرانی خیلی دقت و حوصله می‌خواهد. مواد اولیه باید تازه باشد. مثلاً آرد نخودچی یا آرد برنج بوی نا ندهد و کره و روغن تازه باشد.

پفک ساده یا مارلک با زعفران

مواد لازم			
سفیده تخم مرغ	۴ عدد	مقوای باریک سفید	به اندازه
هل	کمی	خاکه قند	۲۰۰ گرم

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ را با کمی نمک خوب بزنید که مثل برف سفید شود. هل را در پارچه ریخته در آب لیمو خوب فشار دهید که شیرۀ هل با آب لیمو مخلوط شود. و کمی حرارت بدهید. وقتی آن را روی سفیده ریختید یک تکه مقوای بلند سفید را کمی با کره چرب کنید با دم قاشق از سفیده برداشته روی مقوا به فاصله بمالید تا تمام شود. بعد که خشک شد از مقوا جدا کنید و در کاسه بریزید یا مقداری از آن را با کمی زعفران مخلوط کنید.

سوهان عسلی

مواد لازم		
عسل	۱ استکان	روغن
آب	۲ استکان	بادام بو داده
شکر	۵ استکان	۱ قاشق مرباخوری یک و نیم پیمانه

طرز تهیه: بهترین دستور سوهان را برایتان شرح می‌دهم و شما امتحان کنید. بادام را خلال کرده و کمی بو بدهید یا آماده آن را از مغازه بگیرید. در یک قابلمه آب و شکر و عسل و روغن را ریخته بجوشانید که خوب کف کند ولی سر نرود. مقداری از این شیر را برداشته در تابه بریزید و نصف بادام را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید و با حرارت متوسط بپزید. کف سینی را چرب کنید و یک کاسه آب کوچک نزدیک دست بگذارید. گاهی چند دانه از بادام را در آن بیندازید سرد که شد امتحان کنید اگر شکننده باشد حاضر است. با قاشق مرباخوری تند تند در سینی چرب شده بریزید اگر کسی به شما کمک می‌کند تا سرد نشده به کمک هم مغز پسته کوبیده روی آن بریزید.

بیسکویت قاشقی

مواد لازم		
شکر	۸ قاشق غذاخوری	زرشک شسته خشک
آرد	۸ قاشق غذاخوری	اسانس بهار نارنج
تخم مرغ	۸ عدد	۲ قاشق ۱ قاشق کوچک

طرز تهیه: زرده تخم مرغها را خوب با شکر روی بخار آب جوش بزنید تا غلیظ شود. سفیده را با کمی نمک خوب بزنید تا مثل برف شود. آرد را آهسته روی زرده‌ها بریزید و اسانس بهار نارنج و زرشک به آن اضافه کنید و یک کاغذ روغن کف سینی انداخته روی آن را چرب کنید. با قاشق مرباخوری از مایه برداشته به فاصله در روی کاغذ بریزید. مدت ۲۰ دقیقه در فر 300°F که قبلاً روشن کرده‌اید بگذارید رنگ آن که عوض شد بردارید.

گوش فیل

مواد لازم		
زرده تخم مرغ	۴ عدد	آرد
شیر	۱ پیمانه	روغن جامد
روغن مایع	۳ قاشق	۲ قاشق به اندازه

طرز تهیه: زرده‌ها را به قدری بزنید تا سفید شود بعد روغن مایع را اضافه کنید و دوباره بزنید. آرد را به تدریج در آن بریزید و خمیر کنید. باید خوب ورز دهید که به دست نچسبد و اگر لازم شد کمی آرد بزنید. خمیر را در کاسه گذاشته روی آن را بپوشانید تا نیم ساعت بماند. بعد به اندازه گردو بردارید گلوله کنید و با وردنه نازک باز کنید. مثل بادبزنی، یک طرفش را چین دهید و در روغن داغ سرخ کنید و روی کاغذ حوله بگذارید که روغن آن کشیده شود و روی آن خاکه قند بریزید.

نان گل کوب

مواد لازم			
آرد	۱ پیمانه	مایه خمیر	نصف پاکت
آب	نصف پیمانه	شیر	۱ پیمانه
زرده تخم مرغ	۳ عدد	روغن	به اندازه
شکر	۳ قاشق		

طرز تهیه: خمیر را مثل گوش فیل درست کرده نازک روی تخته باز کنید یک طرف آن را به طرف وسط چین داده و جمع کنید و در روغن داغ سرخ کرده روی حوله کاغذی بگذارید بعد پودر قند روی آن بریزید. باید دقت کرد که خرد نشود.

کلفس

مواد لازم			
زرده تخم مرغ	۲ عدد	شکر	دو قاشق غذاخوری
ماست شل	۱ لیوان	روغن	سه قاشق غذاخوری
بادام چرخ کرده	۱ لیوان	آرد	۲ یا ۳ پیمانه
هل کوبیده	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: تخم مرغ را خوب زده ماست و روغن را به آن اضافه کنید و دوباره خوب بزنید. آرد را به تدریج اضافه کنید. خمیر را ورز دهید به طوری که به دست نچسبد و الا قدری آرد اضافه کنید. بادام را چرخ کرده با هل و شکر مخلوط کنید و کنار بگذارید. خمیر باید دو ساعت بماند بعد روی بشقاب آرد ریخته خمیر را به اندازه نارنگی کوچک گلوله کنید و در آرد بگذارید تقریباً ۱۲ عدد می‌شود. بعد قدری آرد روی میز ریخته خمیر را اول با دست گرد کنید، بعد روی تخته با وردنه گرد و نازک باز کنید. قدری از بادام و شکر روی نصف بالا

بریزید و خمیر را برگردانید و آن را سه لا کنید لبه خمیر را به طرف باز بگذارید تا همه تمام شود. بعد در قابلمه کوچک روغن را داغ کرده یک دانه خمیر بیندازید. بعد از سرخ شدن روی کاغذ بگذارید. بعد یکی دیگر را درست کنید و روی آنها پودر قند بریزید.

باقلوا

مواد لازم			
بادام چرخ کرده	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق
هل نرم	۱ قاشق چایخوری	آرد	۲ تا سه پیمانه
زرده تخم مرغ	۲ عدد	پودر قند	۳ قاشق غذاخوری
شیر	۱ پیمانه		

طرز تهیه: هر خانمی برای نوروز یک سینی باقلوا درست می کند. البته سوهان عسلی برای هفت سین جای خود دارد. و حالا خمیرهای فیلو حاضر است که قدری نمک دارد و مزه باقلوای اصلی را نمی دهد.

زرده تخم مرغ را خوب بزنید تا سفید شود بعد روغن را به تدریج ریخته بزنید. بعد از این کار شیر را کم کم بریزید و در آخر آرد را به تدریج بریزید و خمیر کنید. اغلب یک پر بیکن پادر هم می زنند. خمیر را باید قدری ورز داد که به دست نچسبد. آن را در کاسه چربی بغلتانید و در کیسه نایلون بگذارید تا یک ساعت بماند. حاضر که شد کمی آرد روی میز بریزید. قدری از خمیر برداشته با وردنه باز کنید به طوری که دو سطح خمیر یک اندازه باشد. کف ظرفی را که می خواهید باقلوا درست کنید با قلم مو چرب کنید. یک ورقه خمیر را روی ظرف بیندازید. بعد روی خمیر را با قلم مو چرب کنید. از بادام و قند و هل مقداری روی آن بریزید و با پشت قاشق فشار دهید. یک ورقه خمیر دیگر باز کرده روی بادام بیندازید و پس از چرب کردن پسته کوبیده و پودر قند روی آن بریزید. یک خمیر دیگر باز کرده روی آن انداخته چرب کنید و باز قدری بادام و قند و هل بریزید و خمیر را باز کنید. آخرین ردیف را روی باقلوا بیندازید، روی خمیر را چرب کنید و خوب فشار دهید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۰۰ درجه بگذارید. بعد بیرون آورده با کارد تیز ببرید و دوباره در فر بگذارید. وقتی که روی آن کمی خال افتاد بیرون آورید. بعد از کمی سرد شدن شربت یا شیر شکر را روی آن بریزید و روی آن مغز پسته بپاشید.

شریت باقلوا

طرز تهیه: نیم کیلو شکر، نصف پیمانه آب، یک استکان گلاب و شکر را بجوشانید وقتی غلیظ شد روی آن گلاب بریزید. البته یک ردیف هم اگر مایل باشید بادام بریزید که نازک باشد. اغلب به بادام کمی زعفران می زنند.

باقلوای اسلامبولی

طرز تهیه: خمیر باقلوا را که باز کردید به جای بادام گردوی کوبیده و هل و پودر قند بریزید و یک ردیف خمیر روی آن گذاشته بپزید.
خمیر را که باز کردید گردو بریزید و آن را لوله کرده در سینی بگذارید و بعد آن را ببرید و روی آن شیره شکر بریزید.

گورزی

طرز تهیه: خمیر کلفس را درست کنید. با استکان خمیر را گرد در آورید. قدری از مایه بادام و هل و شکر در آن بریزید و برگردانید و لب آن را چین بدهید. (با گوشت چرخ کرده و سیر هم می توان درست کرد)

جوشواره

طرز تهیه: اگر چه نوعی غذاست ولی چون خمیر را حاضر کرده اید طرز تهیه آن را شرح می دهیم. این خمیر را باز کرده با قیچی یا کارد باریک ببرید. لای آن گوشت بگذارید خمیر را نوک انگشت وسطی گذاشته لوله کنید به طوری که یک لبه از پشت آن پیدا شود. در قدری بویون جوشانده سیر داغ و نعناع داغ روی آن بریزید.

خنگر

طرز تهیه: از خمیر کلفس نازک باز کنید، با قیچی کوچک ببرید و آن را مثل پاپیون درست کنید. با بویون جوشانده خمیر درست کنید. روی آن سیر ماست بریزید. پاپیونها را روی آن بریزید.

نان نخودچی

مواد لازم:

آرد نرم نخودچی

۲ پیمانه

روغن

۳ پیمانه

خاکه قند	۱ پیمانه	هل کوبیده	نصف قاشق چایخوری
زردۀ تخم مرغ	۲ عدد	پستۀ خرد شده	به اندازه

طرز تهیه: روغن را در کاسه ریخته خوب می زنیم. زرده ها را یکی یکی انداخته خوب می زنیم. بعد پودر قند را می ریزیم و خمیر می کنیم. وقتی مخلوط شد، آرد نخودچی را به تدریج می ریزیم و خمیر می کنیم. اگر خوب نجسبید یک قاشق روغن اضافه می کنیم و در کیسه نایلون می گذاریم. شب در یخچال می گذاریم. خمیر را باز کرده قالب می زنیم. روی آن مغز پسته یا زعفران می ریزیم. یا به اندازه فندق کوچک با دست برداشته گلوله می کنیم. در کف دست وسط آن را گود می کنیم و یک پسته می گذاریم. کف سینی را چرب کرده در فر می گذاریم.

نان برنجی

مواد لازم			
آرد برنج	۲ لیوان پر	زردۀ تخم مرغ	۲ عدد
پودر قند	۱ لیوان	گلاب	۱ پیمانه
روغن	$\frac{3}{4}$ پیمانه	هل	۱ قاشق

طرز تهیه: آرد برنج باید نرم باشد. روغن را در ظرف داغ کرده و تا گرم است پودر قند ریخته و خوب می زنیم. بعد از سرد شدن زرده ها را انداخته خوب می زنیم و هل را که در گلاب کاملاً حل کرده ایم روی آن می ریزیم. بعد آرد برنج را کم کم ریخته و خوب با کف دست مالش می دهیم؛ اقلاده دقیقه ورز می دهیم. سپس آن را در کاغذ نایلون بسته در یخچال می گذاریم. بعد خمیر را به اندازه فندق کف دست پهن کرده و با سر ماتیکی یا قالب دیگری روی آن را خط می اندازیم. قدری سیاه دانه روی آن می ریزیم. کف سینی فر را چرب می کنیم و در 300°F می گذاریم. بعد از اینکه زیر آن کمی قرمز شد بر می داریم و بعد از سرد شدن در ظرف می گذاریم.

بخش بیست و سوم

چند نوع دسر بعد از غذا

زولبیا

مواد لازم			
آرد الک کرده	۱ لیوان	ماست سفت	۲ قاشق
آب	۱ لیوان	مایه خمیر	۲ قاشق

طرز تهیه: مایه خمیر را با یک قاشق چایخوری شکر در آب داغ بریزید تا ور بیاید. وقتی حاضر شد آرد را به تدریج روی آن بریزید. سپس ماست را اضافه کرده خوب بزنید. مخلوط حاصل باید دو ساعت بماند تا برسد. در این ضمن شیره آن را درست کنید. اگر ظرف شامپو دارید که سر آن سوراخ دارد مایه را قدری در ظرف شامپو ریخته در تابه روغن بریزید و در روغن داغ دست را گرد از وسط به خارج حرکت دهید. وقتی سرخ شد برگردانید تا پشت آن هم سرخ شود با کفگیر درآورده داخل شیره شکر بیندازید و بعد بیرون آورده در دیس بگذارید.

نان سوخاری

طرز تهیه: شکر را با آب و کمی زعفران ساییده بجوشانید. نان سوخاری را در روغن مایع سرخ کرده در شکر بیندازید.

یخ در بهشت

مواد لازم		
نشاسته	۱ پیمانه	شکر
شیر	۶ پیمانه	مغز بادام بو داده
آب	۴ پیمانه	گلاب
آرد برنج	نصف پیمانه	۱ پیمانه
		نصف پیمانه

طرز تهیه: نشاسته را در چهار پیمانه آب حل می‌کنیم. سپس آرد برنج را در شیر حل می‌کنیم و بعد نشاسته حل شده در آب و آرد برنج حل شده در شیر را با هم مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. این مخلوط را مرتب هم می‌زنیم تا جوش بیاید و مایه غلیظ شود. بعد شکر و گلاب را به این مایه اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد. وقتی مایه کاملاً غلیظ شد یخ در بهشت آماده است. آن را در ظرفی می‌ریزیم و بعد از سرد شدن به قطعات لوزی یا مربع شکل می‌بریم و کمی بادام بو داده روی آن می‌ریزیم.

تارت توت‌فرنگی

مواد لازم		
آرد	یک و نیم پیمانه	توت‌فرنگی
کره	نصف پیمانه	شکر
آب یخ	۴ تا ۵ قاشق	۱ کیلو
		۱ پیمانه

طرز تهیه: آرد را الک کنید. کره را خرد کرده در آن بریزید. با دو کارد خمیر کنید و آب را به تدریج به آن اضافه کنید. در آخر با انگشت خمیر کرده بگذارید ۲ ساعت بماند. دم توت را گرفته آنها را ورقه کنید. شکر روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. خمیر را باز کرده نصف آن را خوب وردنه بزنید. کف قالب را چرب کنید و خمیر را روی قالب انداخته و لبه خمیر را به دور قالب با انگشت فشار دهید و دور آن را صاف کنید. با چنگال روی آن را سوراخ کنید. چند دقیقه در فر 300°F بگذارید که خمیر کمی پخته شود. آب توت را خالی کرده و از وسط توت‌ها را روی خمیر بچینید و رویش شکر بریزید. کمی از خمیر دراز مثل حصیر روی تارت بگذارید و دور آن را کنگره‌ای بکنید. کمی سفیده تخم مرغ با قلم مو روی آن بمالید. تارت باید مشبک باشد. آن را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید حاضر است.

با این خمیر انواع تارت میوه‌ها را می‌توان درست کرد.

پات سابله

مواد لازم			
آرد	۲۵۰ گرم	آب سرد	نصف استکان
کره	۱۲۰ گرم	توت فرنگی	۲۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد	خامه	۲۵۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم		

طرز تهیه: زرده تخم مرغ را با شکر خوب بزنید. کره را در آن بریزید و خوب مخلوط کنید و آرد را به تدریج با کمی نمک با کف دست خمیر کنید. نصف استکان آب سرد در آن بریزید و ورز دهید. وقتی خمیر حاضر شد روی آن را پوشانید و بگذارید سه ساعت بماند. اگر شب خمیر درست کنید راحت تر است. قدری آرد روی تخته ریخته خمیر را باز کنید. ظرف پیرکس را چرب کنید و خمیر را در آن بیندازید که خمیر به دیواره ظرف نچسبد و با انگشت فشار دهید و دور لبه خمیر را با انگشت کنگره دار کنید، و با چنگال کف خمیر را سوراخ کنید و یک چیز سنگین وسط خمیر بگذارید که بالا نیاید. در فر بگذارید و از زیر حرارت بدهید که خمیر قرمز شود. بیرون بیاورید. وقتی که سرد شد خامه را با شکر خوب بزنید تا سفت شود. روی نان بریزید و با قیف خامه را گل گل روی آن بریزید و توت را که دم گرفته و شسته و آب آن را گرفته اید روی خامه ها قرار دهید.

تارت لت

مواد لازم			
آرد	۲۵۰ گرم	کره	۱۲۵ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری	زرده تخم مرغ	۲ عدد

طرز تهیه: زرده تخم مرغ را با شکر بزنید و بعد از آن آرد الک شده را به آن اضافه کنید و آن را با کف دست خوب ورز دهید و روی آن را پوشانید تا دو ساعت بماند. نصف خمیر را باز کنید. کف قالب را چرب کنید به اندازه قالب خمیر را بپريد و در قالب بیندازید تا به دیوار قالب هم بچسبد. کف آن را با چنگال سوراخ کنید و در فر 300°F بگذارید تا پخته شود. بعد کرم پانیسیه روی آن بریزید و چند ورقه کمپوت هلو روی آن بگذارید. قدری از خمیر را باریک ببرید و روی آن را مشبک تزیین کنید و ۲۰ دقیقه در فر 300°F بگذارید.

پودینک ساکسون

مواد لازم		
کرہ	۱۰۰ گرم	شیر
آرد	۱۰۰ گرم	تخم مرغ
شکر	۱۰۰ گرم	
		۲ پیمانہ
		۵ عدد

طرز تهیه: کرہ را در ظرف ریخته، شکر را روی آن می ریزیم و روی آتش حرارت می دهیم تا زرد رنگ شود ولی نسوزد. بعد از روی آتش برداشته آرد را در آن می ریزیم و مخلوط می کنیم. بعد شیر داغ را کم کم روی آن ریخته با آرد مخلوط می کنیم تا کش بیاید. زرده ها را یکی بعد از دیگری می اندازیم و خوب مخلوط می کنیم. سفیده ها را هم با کمی نمک می زنیم تا مثل برف سفید شود. سفیده را با خمیر مخلوط می کنیم. کف ظرف نسوز را کمی کرہ زده یک قاشق شکر در آن ریخته تکان می دهیم که شکر به تمام ظرف مالیده شود و بر می گردانیم که زیادی شکر خارج شود. بعد مایه را در قالب ریخته در بن ماری می گذاریم. در حدود نیم ساعت با حرارت 350°F . وقتی پخته شد 250°C گرم خامه را با دو قاشق پودر قند می زنیم و با قیف روی آن می ریزیم و چند ورقه کمپوت هلو روی آن می گذاریم. قدری از خمیر را نازک بریده و روی آن را مشبک تزین می کنیم و در فر می گذاریم.

گلایی درسته

مواد لازم		
گلایی	۸ عدد	آب لیموی تازه
آب	۲ لیوان	ژلاتین سبز
شکر	۱ پیمانہ	
		دو قاشق
		۱ بسته

طرز تهیه: ۸ عدد گلایی را پوست بکنید. در قابلمه آب و شکر را بجوشانید و گلاییها را در آن بچینید و ۲ تکه پوست لیموترش در آن بیندازید یا یک تکه چغندر در آن بیندازید تا رنگ بگیرد و ۲۰ دقیقه آن را بپزید. بعد ژلاتین سبز را با آب داغ حل کنید. کمی آب سرد در آن بریزید و در یخچال بگذارید. وقتی سفت شد گلاییها را که پخته و شیرہ آن غلیظ شده است از قابلمه در آورید. ژلاتین را با کارد خرد کنید و در کف سینی بریزید و دم گلاییها را با قیچی بچینید و روی ژلاتین بگذارید و روی آن خامه با خاکه قند بریزید.

موس شکلات

مواد لازم			
کره	۱ پیمانه	تخم مرغ	۶ عدد
شکر	$\frac{3}{4}$ پیمانه	خامه زده با پودر قند	۱۵۰ گرم
شکلات آب شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: کره را با شکر بزنید تا پف کند. شکلات را آب کرده روی کره بریزید و زرده‌ها را دانه دانه روی آن بریزید و خوب بزنید. در آخر سفیده‌ها را با کمی نمک بزنید و با شکلات مخلوط کنید و در کاسه بلور بریزید و در یخچال بگذارید. اگر خواستید خامه روی آن بریزید.

پودینگ لیموترش

مواد لازم			
شکر	۱ پیمانه	آب لیمو تازه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آرد	$\frac{1}{4}$ پیمانه	شیر	یک و نیم پیمانه
کره	۲ قاشق	تخم مرغ	۳ عدد
پوست رنده شده لیموترش	۲ قاشق		

طرز تهیه: زرده تخم مرغ را با شکر بزنید. کره را در آن بریزید و بعد آرد را اضافه کنید. پوست رنده شده لیموترش و آب لیمو را به آن اضافه کنید. سفیده‌ها را با کمی نمک زده با زرده مخلوط کنید. کف ظرف نسوز را چرب کرده مایه را در آن بریزید. ۴۰ دقیقه در فر ۳۰۰°F بگذارید. وقتی که سرد شد روی آن گردو و اگر خواستید خامه را که با پودر قند زده‌اید بریزید.

پرتقال ورقه یا آمبروسیا

طرز تهیه: ۴ عدد پرتقال را با چاقو پوست کنید و آن را به صورت حلقه ببرید و در ظرف بچینید و روی آن دو قاشق پودر قند الک کرده و دور آن موز ورقه شده با انگور بگذارید.

سون آپ با ژلاتین سبز

مواد لازم			
ژلاتین سبز	۱ بسته	آب گرم	۱ پیمانه
سون آپ	۱ قوطی	بادام بوداده	۲ قاشق

طرز تهیه: ژلاتین را با آب داغ حل می‌کنیم و بعد از سرد شدن سون‌آپ را روی آن ریخته در یخچال می‌گذاریم. وقتی حاضر شد روی آن بادام بو داده می‌ریزیم.

دسر موز یا توت‌فرنگی

مواد لازم			
موز	۶ عدد	شکر	۱ پیمانه
ژلاتین	۸ قاشق	وانیل	نصف قاشق
آب	۱ پیمانه	خامه	۳۰۰ گرم
آب‌لیمو	۲ قاشق بزرگ		

طرز تهیه: ژلاتین را در کمی آب سرد حل کنید. شکر و آب را بجوشانید و ژلاتین را روی آن بریزید. موز را پوست کنده از صافی رد کنید. ژلاتین که قدری سرد شد روی آن ریخته و به آن آب‌لیمو اضافه کنید. ظرف ژله را چرب کرده موز را با خامه مخلوط کرده در ظرف بریزید. پس از صاف کردن بادام بو داده روی آن بریزید و در یخچال بگذارید (با توت‌فرنگی هم می‌شود درست کرد).

سیب درسته با ژلاتین و خامه

مواد لازم			
سیب متوسط	۸ عدد	خامه	نصف پیمانه
شکر	۱ پیمانه	آب	سه پیمانه
آب‌لیمو	۱ استکان	ژلاتین توت‌فرنگی	۱ بسته

طرز تهیه: وسط سیبها را با قالب درآورید و شکر و آب و آب‌لیمو را جوش آورید و سیبها را پس از پوست کندن در آن بیندازید تا ملایم پخته شود ولی له نشود. ژلاتین را در یک لیوان آب داغ حل کنید و یک لیوان آب سرد روی آن بریزید و در یخچال بگذارید که سرد شود. سیبها را از آب درآورده بگذارید سرد شود و آب آن را بجوشانید تا غلیظ شود. ژلاتین را با کارد ساطوری کرده در سینی بریزید و سیبها را در آن بچینید. خامه را بزنید و روی هر سیب یک قاشق مرباخوری خامه که به آن پودر قند زده‌اید بریزید، اگر فصل گیلان باشد یک گیلان روی آن قرار بدهید.

پلومبیر

مواد لازم		
مغز بادام	۱۰۰ گرم	زردۀ تخم مرغ
شیر	۲۵۰ گرم	آب آناناس
شکر	۲۵۰ گرم	آناناس خرد شده
خامه	۲۵۰ گرم	۸ عدد
		۱ پیمانه
		نصف پیمانه

طرز تهیه: مغز بادام را با حرارت ملایم بو دهید تا کمی زرد شود. بعد آن را کمی بکوبید. شیر و شکر و آب آناناس و بادام را کمی بجوشانید. زرده های تخم مرغ را در ظرفی خوب زده ملایم روی شیر بریزید و با حرارت ملایم هم بزنید. بعد از روی آتش بردارید و دوباره بزنید به طوری که وقتی انگشت به پشت قاشق چوبی زدیم جای آن بماند. خامه را با ماشین بزنید تا سفت شود شیر را پس از سرد شدن با خامه بزنید و آناناس خرد شده ریز را به آن اضافه کنید. ظرف پلومبیر را چرب کنید و مایه را در آن بریزید و در آن را با کاغذ فویل ببندید و در جایی بگذارید. یا در سطل یخ و نمک بریزید و ظرف را در آن بگذارید.

طرز آسان تر

طرز تهیه: یک بسته بستنی ساده و یک قوطی آناناس بخريد. آناناس را خرد کرده و یک استکان از آن به بستنی بزنید و خوب مخلوط کنید و در ظرف در بسته در فریزر بگذارید.

حصیر کارامل

مواد لازم		
شکر	۱ پیمانه	آب لیمو
آب	۱ قاشق غذاخوری	دو قاشق مرباخوری

طرز تهیه: پشت یک کاسه گرد را چرب کنید. شکر و آب و آب لیمو را بجوشانید و کارامل درست کنید. با قاشق کوچک از کارامل برداشته روی کاسه خط بیندازید تا تمام شود. زیر آن یک روزنامه پهن کنید بعد که تمام شد در جای سرد بگذارید. وقت سرو پلومبیر کاسه را حرکت دهید، شکر قالبی بیرون می آید، آن را روی پلومبیر بگذارید.

بخش بیست و چهارم

ترشیا

خانمهای خانه دار در پاییز به فکر درست کردن ترشی می افتند که خود یک هنر است. جای ترشی در زمستان نباید زیاد سرد باشد و در تابستان هم نباید زیاد گرم باشد. اگر از سرکه زیاد مطمئن نیستید قبلاً آن را قدری بجوشانید. ترشی را در شیشه سربسته نگاه دارید تا هوا نخورد. شیشه ها را قبلاً با آب جوشیده سرد بشوید و خشک کنید. سبزیهایی که برای درست کردن ترشی مصرف می کنید باید خشک و بدون آب باشد. نمک را به اندازه بریزید. اغلب به ترشیا خیلی نمک می زنند که درست نیست. طرز درست کردن اغلب ترشیا یکسان است.

ترشی آلبالو

طرز تهیه: آلبالو را بشوید و دم آن را بگیرید. وقتی خشک شد در شیشه بریزید و قدری نمک و نعنای خشک روی آن بریزید و درش را محکم کنید.

ترشی انبه

طرز تهیه: اگر با انبه خشک درست می کنید که شور است باید آن را خیس کنید و بعد بجوشانید و خرد کنید و ترشی درست کنید.

ترشی انبه تازه

مواد لازم

۱/۳ قاشق چایخوری	زنجبیل	۱ بسته	تمر هندی
۱/۳ قاشق چایخوری	تخم گشنیز	۲ لیوان	سرکه
۱ قاشق غذاخوری	شکر	۴ عدد	انبه تازه
۱/۴ قاشق غذاخوری	گلپر	۱/۳ قاشق چایخوری	دارچین
کمی	نمک	۱/۳ قاشق چایخوری	هل
		۱/۳ قاشق چایخوری	میخک

طرز تهیه: تمر را با سرکه شب قبل خیس کنید و روز بعد کمی آن را جوشانده در آبکش بریزید و صاف کنید. انبه را بشویید و هسته آن را بگیرید و ریز خرد کنید و روی سرکه بریزید. بعد ادویه و نمک بزنید تا ترشی غلیظ شود. آن را در شیشه بریزید و در آن را محکم کنید.

ترشی ازگیل

مواد لازم

۱ قاشق چایخوری	هل کوبیده	۲ لیتر	سرکه
۱ قاشق چایخوری	سیاه دانه	سه کیلو	ازگیل
۱ قاشق چایخوری	زنجبیل	۱ کیلو	تمر هندی
۱ قاشق مرباخوری	نمک	دو قاشق	شکر
کمی	لفل	۱ قاشق چایخوری	دارچین

طرز تهیه: ازگیل را شسته در یک لیوان آب با بخار بپزید. بعد از سرد شدن چنگ بزنید و پوست و هسته آن را بگیرید. تمر هندی را شب با سرکه خیس کنید و با دستکش چنگ بزنید و صاف کنید. با ازگیل صاف شده مخلوط کنید روی آتش بجوشانید تا غلیظ شود ولی ته نگیرد. ادویه آن را با شکر و نمک و فلفل بزنید. کمی بجوشانید وقتی جا افتاد از روی آتش بردارید و پس از سرد شدن در شیشه بریزید.

ترشی انگور

طرز تهیه: یک کیلو انگور بی هسته را شسته بگذارید خشک شود. با قیچی آن را ببرید و در شیشه بگذارید. سرکه خوب و کمی نمک و کمی نعناع خشک و یک ساقه ترخون روی آن بگذارید.

ترشی بادنجان لپته

طرز تهیه: بادنجانها (حدود ۳ کیلو) را بشویید و خرد کنید و در سرکه بریزید و بجوشانید. قدری نمک و فلفل، یک فلفل سبز بی تخم، یک فلفل قرمز خرد شده، دو ساقه کرفس خرد شده و یک عدد هویج ریز در آن ریخته بجوشانید. باید ملایم بجوشد که سبزیها پخته شود. و الا در ماشین بریزید و نرم کنید بعد ادویه آن که دارچین، نعناع خشک، تخم گشنیز، گلپر، قدری سبزیهای خشک، گشنیز و ترخون به آن بزنید. بعد از سرد شدن در شیشه بریزید.

ترشی پسته سبز

طرز تهیه: پوست پسته را یک آب جوشانده صاف کنید و در سرکه بریزید و بگذارید یک جوش بزند. نمک و فلفل هم بزنید.

ترشی پیاز

طرز تهیه: پیازهای کوچک را پوست کنده در شیشه بریزید. قدری نعناع خشک و نمک و فلفل و یک عدد فلفل سبز و یک ساقه گشنیز در شیشه بگذارید و رویش سرکه بریزید.

ترشی خیار

طرز تهیه: ۲ کیلو خیار را بشویید خشک که شد در شیشه بچینید. چند پر سیر، دو ساقه ترخون و نمک بزنید و سرکه رویش بریزید.

ترشی زال زالك

طرز تهیه: این ترشی هم مانند ترشی آلبالوست. بعد از آماده شدن در شیشه ریخته قدری نمک و فلفل و دو پر سیر و سرکه در آن بریزید.

ترشی سیر

مواد لازم

سیر	۲ کیلو	نمک	نصف قاشق
عسل	۲ قاشق	سرکه	

طرز تهیه: پوست اول سیر را بگیرید و آنها را از هم جدا کنید و در شیشه بزرگ بریزید نمک و عسل به آن اضافه کنید. اگر شیرۀ دارید قدری در آن بریزید. سرکه را هم رویش

بریزید ولی یک بند انگشت سر شیشه خالی باشد. چند روز در آفتاب بگذارید و اگر لازم شد دوباره سرکه روی آن بریزید و نگاه دارید.

ترشی گردو

مواد لازم			
گردوی ریز سبز	۱ کیلو	ترخون	۱ ساقه
نمک و فلفل		سرکه	
سیر	۳ پر		

طرز تهیه: گردوی ریز نرسیده را یک بار جوشانده صاف کنید آب آن که رفت با سرکه بجوشانید و نمک و فلفل بزنید و در شیشه بریزید. سه حبه سیر و یک ساقه ترخون در آن بگذارید. اندازه سرکه ذکر نمی شود. بسته به بزرگی شیشه شماست.

ترشی فلفل سبز

مواد لازم			
فلفل	۲ کیلو	زرد چوبه	
سرکه		سیر	۳ حبه
نمک و فلفل	ترخون	۲ ساقه	

طرز تهیه: دُم فلفل را قیچی کنید و آن را یک بار با آب بجوشانید و یک ربع بعد صاف کنید و در سرکه بریزید و بجوشانید. قدری نمک و زردچوبه در سرکه بریزید وقتی سرد شد سه حبه سیر، دو ساقه ترخون یا شبت در آن بگذارید و در آن را ببندید.

ترشی گلپر

طرز تهیه: در بهار که گلپر تازه هست گل گلپر و ساقه ها را خرد کنید و یک بار با آب و نمک بجوشانید و صاف کنید. بعد سرکه را جوش آورده در سرکه بجوشانید و صاف کنید. نمک و زردچوبه هم به آن بزنید و در شیشه بریزید. گل گلپر را درسته در داخل ترشی بگذارید.

ترشی گل کلم

مواد لازم	۱ عدد	سیر	۲ پر
گل کلم			
سرکہ و نمک			

طرز تهیه: گل کلم را تمیز کرده خرد کنید و در شیشه بریزید. سرکہ و نمک و ۲ حبه سیر روی آن بریزید و در آن را ببندید.

ترشی خرما

طرز تهیه: ترشی خرما هم مانند ترشی از گیل درست می شود. با تمر خیس شده در سرکہ و خرما ی هسته ساطوری شده در سرکہ بریزید و ادویه بزنید.

ترشی مخلوط

طرز تهیه: ترشی مخلوط عبارت از: گل کلم، کرفس، هویج، فلفل سبز، فلفل قرمز، بادنجان، سیر، قدری نمک و فلفل، زردچوبه، تخم گشنیز و نعناع خشک است. بادنجان را خرد کرده با سرکہ بجوشانید و بقیه سبزیها را خرد کرده روی آن بریزید. کمی که جوشید و سرد شد ادویه آن را با سیر خرد شده بریزید و در شیشه نگاه دارید.

ترشی هفت بیجار

طرز تهیه: ۳ کیلو بادنجان کوچک را خرد کرده در سرکہ بجوشانید که خوب پخته شود. روز قبل از درست کردن ترشی، سبزی را پاک کنید و بگذارید آب آن برود. به بادنجانها نمک و فلفل و زردچوبه بزنید.

سبزی هفت بیجار عبارت است از: گشنیز نیم کیلو، ترخون ۲۰۰ گرم، مرزه ۱۵۰ گرم، شبت ۲۰۰ گرم، جعفری ۲۰۰ گرم، نعناع ۲۰۰ گرم، ریحان ۲۰۰ گرم، ۴ حبه سیر ریز خرد شده؛ کمی گلپر کوبیده و یک قاشق چایخوری آویشن.

ادویه ترشی

سیر - جعفری - تخم گشنیز - گلپر - میخک - سیاه دانه - دارچین - زنجبیل - تمر هندی - فلفل سیاه.

طریقه سرکه انداختن

طرز تهیه: در تابستان که انگور فراوان است، انگور بی هسته را بگیرید و پس از شستن و پاک کردن در یک خمره کوچک بریزید و نمک بزنید. در خمره را باید محکم با چرم ببندید و در جایی که در زمستان زیاد سرد نشود بگذارید. در بهار در آن را باز کنید و سرکه صاف کرده را در بطری بریزید.

غوره غوره

طرز تهیه: در فصل تابستان غوره‌های سالم بی دانه را گرفته بشوید و روی پارچه پهن کنید. بعد از خشک شدن در شیشه بریزید. آب جوشیده سرد شده و مقداری زیاد نمک روی آن بریزید. برای مصرف قدری درآورده در آب سرد بیندازید تا نمک آن خارج شود. بعد مصرف کنید. امروزه فریزر این دردها را کم کرده است.

بخش بیست و پنجم

متفرقه

رب گوجه فرنگی

طرز تهیه: در تابستان گوجه‌های رسیده را که ارزان است در آب بشوید. وقتی خشک شد در دیگ بریزید و مقداری نمک به آن بزنید. ابتدا با حرارت ملایم و بعد با حرارت تند بجوشانید. بعد از سرد شدن از الک رد کنید و پوست آن را بگیرید. دوباره بجوشانید تا غلیظ شود بعد در شیشه بریزید.

آرد برنج

طرز تهیه: برنج را پاک کنید و چندین بار با آب بشوید. چند ساعت که خیس خورد آن را صاف کنید و روی پارچه بریزید. وقتی قدری خشک شد آن را بکوبید و از الک بگذرانید و بگذارید خوب خشک شود بعد در شیشه ریخته نگاه دارید.

دالار

طرز تهیه: نیم‌کیلو از سبزیهای معطر از جمله: گشنیز، نعناع، یک برگ کاهو، ترخون، کاکاتی و شبت را بشوید و روی پارچه بریزید که آب آن برود. بعد در ظرف سفالی با یک تکه سنگ نمک بسایید و با سیب‌زمینی پخته و در زمستان با مرکبات میل کنید. نمی‌دانم به چه علت دالار را با سنگ نمک می‌ساییدند ولی چرخ نمی‌کردند.

فالوده سنتی

طرز تهیه: یک پیمانه نشاسته را خیس کنید. چند مرتبه آب آن را عوض کنید. با سه پیمانه آب آن را بجوشانید تا غلیظ شود. بعد در آبکش کوچک ریخته با تخته کش ساب روی آن فشار دهید و زیر آن یک لگن آب با یخ بگذارید تا نشاسته در آب یخ بریزد. با برف تراشیده یا یخ خرد شده و هر شربت که میل دارید نوش جان کنید.

ترخنه دوغ

طرز تهیه: سه کیلو گندم را با آب بپزید و آب دوغ و نمک روی آن بریزید تا خوب پخته و آب آن تمام شود. وقتی سرد شد در دست مثل کوفته گلوله کنید و بگذارید خشک شود و در زمستان ۲ تا ۳ عدد از آن را در آتش بریزید.

سرکه شیره

طرز تهیه: شیره خوب را بگیرد. برای ۴ لیتر، یک لیتر سرکه بریزید و خوب بجوشانید و صاف کنید و در بطری نگاه دارید. در تابستان شربت سرکه شیره خیلی مزه می دهد.

بلغور

طرز تهیه: سه کیلو گندم را پس از پاک کردن و شستن در قابلمه بریزید تا آب روی آن را بگیرد. آن را بجوشانید تا پخته شود و آب آن تقریباً به خوردش برود. بعد در آبکش بریزید. بعد از آنکه آب آن تمام شد روی پارچه در سایه خشک کنید و بعد آسیاب کنید و در شیشه نگاه دارید.

خیارشور

طرز تهیه: در قدیم خیارشور را در پیت های حلبی درست می کردند و آب نمک را جوشانده روی آن می ریختند و در آن را لحیم می کردند. اگر خواستید خیارشور درست کنید خیارهای قلمی کوچک را بگیرید، چند ساقه ترخون، ۳ ساقه گشنیز، چند ساقه شبت تازه، ۳ حبه سیر، یک فلفل کوچک سبز، چند دانه فلفل سیاه، و آب مقطر از داروخانه بگیرید. خیارها را در شیشه دهان گشاد تمیز یک ردیف بچینید. برگ بو و ترخون و شبت و گشنیز را روی آن بگذارید و در هر ردیف خیار سبز و سیر هم بگذارید تا تمام شود. آب مقطر و نمک را روی آن بریزید. یک تکه نان سفید لای پارچه تمیز بسته گره بزنید و روی خیارها بگذارید در آن را محکم ببندید و در جای خنک نگاه دارید.

پنیر

طرز تهیه: به دو طریق می توان پنیر درست کرد.

طریقه اول: یک گالن شیر را گرم کنید یک قاشق چایخوری مایه پنیر در شیر بریزید و هم بزنید بعد از ۶ ساعت خودش را می گیرد. بعد در کیسه ریخته آب آن که رفت یک شیء سنگین روی آن بگذارید بعد آن را به قطعات کوچک ببرید و در خود آب پنیر بیندازید و نمک روی آن بریزید و در یخچال نگاه دارید.

طریقه دوم: ۱ گالن شیر، ۲ قوطی بزرگ با تر میلک، یک بسته هاف اند هاف (H & H) لازم است. شیر را بجوشانید و درست وقتی که در حال جوش شد هاف اند هاف را در آن بریزید که با شیر یک جوش بزند و با تر میلک را روی آن بریزید و یک قاشق ماست داخل آن کنید و هم بزنید و در کیسه خالی کنید. یک ظرف زیر آن بگذارید و شیشی سنگینی روی کیسه قرار دهید. آب آن را برای پنیر نگاه دارید. روز بعد به قطعات کوچک ببرید و در کاسه یا شیشه بریزید آب پنیر را روی آن بریزید نمک هم بزنید و در یخچال نگاه دارید. مایه پنیر به اسم Renet است.

ماست

طرز تهیه: شیر را در قابلمه بریزید به طوری که یک انگشت سر آن خالی باشد تا در موقع جوش آمدن شیر، سر نرود. با حرارت متوسط بگذارید جوش بیاید. سه قاشق ماست سفت را از یخچال بیرون بگذارید تا گرم شود و خوب بزنید که صاف شود. شیر باید چند قل بزند. بعد آن را در آب سرد بگذارید که زودتر سرد شود. وقتی کمی سرد شد انگشت را در آن بزنید، گرمی آن باید تقریباً مساوی حرارت بدن باشد. بعد قدری شیر داخل کاسه ماست کرده و هم زده در شیر بریزید و یک پتو روی آن بیندازید. پارچه ای روی در قابلمه بیندازید و در قابلمه را ببندید و بگذارید تا خودش را بگیرد. باید محل قابلمه گرم باشد و اگر ممکن است فر را کمی روشن کنید تا گرم شود ماست را در فر بگذارید اما در آن را نگذارید. بعد فر را خاموش کنید. اگر جای ماست سرد یا زیاد داغ باشد نمی گیرد. روز بعد در کیسه بیندازید تا قدری سفت شود. بعد از این مرحله آن را در کاسه ریخته و در یخچال نگاه دارید.

سمنو

مواد لازم

گندم	نیم کیلو	بادام	نصف پیمانه
آرد	۳ کیلو	آب	۳ لیوان
لندق	۱ پیمانه		

طرز تهیه: گندم را پس از تمیز کردن و شستن ۲۴ ساعت در آب بگذارید و در روز، دو مرتبه آب آن را عوض کنید تا اینکه سر گندمها سفید شود. یک پارچه کف سینی بیندازید و گندمها را بریزید و یک حوله روی آن بیندازید. مواظب باشید که حوله مرتب نمدار باشد. وقتی جوانه زد یک پارچه چهار لا زیر گندم قرار دهید و دستمال را عوض کنید که بو نگیرد. گندمها را روی دستمال تازه ریخته و یک شیء سنگین روی آن بگذارید که ریشه بدهد. زمان لازم برای اینکه سر گندمها نقره‌ای بشود اقل ۱۰ تا ۱۲ روز است. سر گندمها نباید سبز بشود. وقتی سر گندمها نقره‌ای شد، آنها را در آب بشوید، با دو یاسه لیوان آب چرخ کنید و بعد در پارچه بریزید و خوب شیره آن را بکشید و تفاله را بیرون بریزید. برای اینکه زودتر درست شود، آرد را در قابلمه بریزید و سرخ کنید برای این کار باید مرتب هم زد. بعد از آنکه آرد کمی سرخ شد شیره گندم را روی آن بریزید و مرتب هم بزنید بعد زیر آن را خیلی ملایم کنید و آن را دم کنید که رنگ بیندازد. با دستکش هم بزنید که دستتان نسوزد وقتی حاضر شد در کاسه بکشید و خستگی در کنید.

قاووت

مواد لازم			
نخودچی	۱ کیلو	تخم گشنیز	۲ قاشق چایخوری
مغز	نیم کیلو	پودر قند	۱ کیلو
بادام و پسته و فندق	به اندازه	لیمو عمانی کوبیده	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: موادی را که در بالا نام برده شده بکوبید و الک کنید و در شیشه نگاه دارید. برای خوردن آن را در ظرف کوچک بریزید و قاشق کنارش بگذارید و نوش جان کنید. در قدیم معمولاً برای عید قاووت درست می‌کردند و با ظرفهای بلور پایه‌دار محتوی قاووت از مهمانها پذیرایی می‌کردند.

جیم جیم

طرز تهیه: نیم کیلو برنج را چند بار شسته با کمی نمک و آب بجوشانید که برنج‌دان بشود. بعد آبکش کنید. آب آن که رفت روی پارچه پهن کنید و موقعی که نمدار است روغن را در ظرف بریزید و قدری از برنج را در آن بریزید و فوراً بردارید که زرد نشود. روی کاغذ حوله‌ای بریزید که روغن آن کشیده شود.

انواع آجیل

بادام بوداده

طرز تهیه: نیم کیلو بادام را در آب جوش ریخته پوست بگیرید و فوراً در آب سرد بریزید که زرد نشود. سپس بادامها را شسته روی پارچه پهن کنید تا خشک شود. یک قاشق مرباخوری روغن را با کمی نمک در تابه بریزید، بادام را به آن اضافه کنید و با حرارت متوسط سرخ کنید و در شیشه بریزید.

بادام خام

طرز تهیه: بادام را تمیز کنید که شکسته نداشته باشد. در تابه ریخته با حرارت ملایم سرخ کنید. وقتی روی آن کمی خال افتاد بردارید.

تخمه کدو

طرز تهیه: تخمه کدوی ریز را گرفته چندبار با آب بشویید. سپس کمی نمک در آب بریزید، چند ساعت که ماند در آبکش بریزید و بعد از خشک شدن آن را بو بدهید. وقتی کمی خال افتاد حاضر است.

تخمه هندوانه

طرز تهیه: تخمه‌ها را شسته و شب در آبی که آب لیمو و نمک گلپر داشته باشد خیس کنید. بعد از خشک شدن بو بدهید و در شیشه بریزید.

بادام زمینی

طرز تهیه: بادام زمینی را با آب لیمو و فلفل تند و نمک خیس کنید و چند ساعت بعد که خشک شد با حرارت ملایم بو بدهید.

نخودچی

طرز تهیه: نخودچی گل را گرفته با یک استکان آب لیمو و کمی نمک و زعفران خیس کنید. بعد از آنکه آب آن رفت با حرارت ملایم بو بدهید.

آجیل شیرین

طرز تهیه: انجیر خشک، انجیر شیرازی، جوز قند، نخودچی، کشمش سبز، کشمش سیاه، گردو، بادام، فندق، پسته و توت را تمیز کنید و در ظرفی بریزید. وقتی کودکان شما به مدرسه می‌روند از اینها توشه‌ راهشان کنید. به این میوه‌های خشک آجیل شیرین می‌گویند.













HOMEMADE CHEESE

1 Gal. Lowfat milk
1 Pint Half & Half
1/2 t Salt

2 T Yogurt
1 Pint Buttermilk

Boll milk in a large pot, add h + h and buttermilk, boil 2 more minutes. Put in a large bag in a colinder, with a bowl under, put a heavy thing on top, until liquid drained over night. Open and cut the cheese in pieces, put cheese in jar, add some liquid to desired consistency, refrigerate.

doubled, about 1 1/2 hours. Turn out on floured board, knead lightly, roll out until 1/4" thick, divide in half. Brush wiht melted butter. Place on greased baking sheets, cover, lot rise until doubled, back in 375°F 20 minutes.

OAT BRAN MUFFINS

(Egg, Milk, Oil, Sugar)

2 C	Oat Bran Cereal	1/3 t	Salt (optional)
1/4 C	Brown Sugar	1 C	Lowfat Milk
2 T	Baking Powder	1/4 C	Honey or Molasses
2	Egg Whites slightly	beaten	2 T Vegetable Oil

Heat oven to 425°F. Line 12 medium muffin cups, spray bottoms. Combine dry ingredient, add milk, egg whites, honey and oil, mix until dry ingredients are moistened. Fill prepared muffin cups almost full. Bake 17 minutes golden, brown, mates dozen. Variations: add raisins, nuts, banana copied from box outside bran.

HOMEMADE YOGURT

1 Gal.	Lowfat Milk
3 T	Yogurt

Boil milk in a large pot until bubbling, put in cold water until lukewarm, whip yogurt add 3 T warm milk, mix well, add to pot, mix well, put a paper towel on top ad cover. Put the pot in a warm place, or over night, under blanket.

NANE

(Whole Wheat Bread)

1 1/2 C	Warm water (110)	2 C	White flour
1 pkg.	Dry Yeast	1/2 t	Salt
2 T	Brown sugar	3 T	Soft shortening or margarine
2 C	Whole wheat flour		

In a large bowl, dissolve yeast in warm water, add 1 T sugar, 10 minutes, until dissolve, add one C flour, sugar, salt and oil, beat 2 minutes, add remaining flour, beat 2 minutes, until smooth, remove dough to flour board, knead 2 minutes until dough satiny and smooth, does not stick to hand. Scrape butter from the sides of the bowl, return dough to bowl, cover with a tea towel and allow to rise in a warm place, until doubles. Sit down. Place in greased bread pan, let rise for second time in a warm place until dough has risen. Bake at 375°F 45 to 50 minutes.

MILK BREAD

(Yeast, Sugar, Milk, Butter, Flour, dried Tarragon)

3/4 C	Milk	1/2 t	Salt
1/3 C	Sugar	2	Eggs
1/4 C	Warm water	1 t	Dry tarragon
1 pkg.	Dary yeast	1 t	Grated lemon peel
1/3 C	Butter or 5T	2 T	Lemon juice
4 C	All - purpose flour		

Melted butter, add milk, sugar, salt. Sprinkle yeast into warm water until dissolved, add 1 C flour beat, add egg beat, add 2 C flour and butter, mix, add rest of flour, knead. Turn out on floured board, knead until smooth and satiny. Place in a greased bowl, cover with a kitchen towel, let rise, until

YAKHDAR BEHESHT

(Ice In Paradise)

1 C	Cornstarch	2 T	Ground pistachio
1 C	Sugar	8 C	Water
1/2 C	Roasted almonds	1/2 C	Rose water or any essence
1 C	Milk		

In a large pour 2 C cold water, dissolve cornstarch, mix well, add 6 C water, milk, and sugar, simmer on, low heat, stirring until it comes to boil, stirring regularly, until mixture thick, add almonds, rose water, Stirring, remove from heat. Transfer to a serving bowl, decorate with ground pistachio, chill in refrigerator, serve cool.

WALNUT COOKIES

(Nane Gerdoui)

6	Egg yolks	6 T	Sugar
1 t	Vanilla	1 1/2 C	Fried chopped walnuts

Combine egg yolks, sugar, beat thoroughly with, add chopped walnuts, mix with a wooden spoon, add vanilla. Preheat oven, spray cookie tray, drop by teaspoons of dough, leaving about 1" between cooking. Bake 30 to 35 minutes in a 300°F oven, remove from oven to be cool.

ALMOND COOKIES

Almond cookies are done by as walnut, fried and chopped almonds.

Dissolve saffron in 1/2 C warm water, rinse rice in a bowl, 5 times, soak all night, Heat 10 C Water, add rice, over medium heat bring to a boil, stirring frequently, dissolve sugar in a small pot with 1/2 C hot water when boiling set aside add saffron, rose water. Add oil to boiling rice, stirring, add 1/2 almond, cook on low, until rice cooked. Add sugar, saffron, rose water, stirring, cover for 20 minutes on very low heat. Transfer to serving bowl, decorate with cinnamon, you can keep in refrigerator same day.

TCHAGINEH

(Egg, Sugar, Oil, Saffron, Flour)

3	Eggs, beaten	3 T	Oil
1/2 C	Sugar	3 T	Hot water dash saffron
1 T	Flour		

Dissolve sugar with hot water, add saffron, combine eggs, flour, beat well. Heat oil in a saucepan, Pour slowly in hot oil, stirring with small spoon in saucepan, on medium heat, until eggs fry. Transfer to serving dish.

TUTE

(Almond, Sugar, Rose Water, Pistachio)

2 C	Ground almonds	2 T	Jullan pistachios
1 C	Powdered sugar	2 1/2T	Rose water
3 T	Sugar		

In a medium bowl, combine ground almonds sugar powdered, and rosewater. Mix first with spoon, then with finger, until sticks together. Then take 1 t of mix, put in your hand, roll and shape like berry, then roll in the sugar, and put 1 pistachio on bottom. Keep in covered bowl in refrigerator.

RHUBARB COMPOTE

I hear on T.V. about rhubarb which has a lot of vitamin A. I hope you love it.

My recipe:

3 Lbs.	Rhubarb	1/2 t	Vanilla
2 C	Sugar	3 C	Water

Cut the green of rhubarb, wash and cut in 1/2" pieces. Bring water to a boil, add sugar until dissolved, add vanilla and rhubarb, boil 10 minutes, remove from heat until cool, keep in refrigerator.

MORABAYE HAVIGE

(Carrot Jam)

4 C	Shredded carrots	1/4 C	Lemon juice
2 C	Sugar	1/4 t	Ground cordamon
2 C	Water		

Boil water add sugar, until syrup has thickened, add lemon juice, and carrots, cook 15 minutes, add cordamon, cook 10 minutes, remove from heat cool, pour jam in jars, seal the jars, set in boiling water lid down 5 minutes.

SHOLEH ZARD

(Rice, Sugar, oil, Saffron, Cinnamon, Almonds)

10 C	Water	3 T	Rose water
1 C	Rice	1/2 C	Water
1 1/3 C	Sugar	1/4 t	Saffron
1/2 C	Silvered almond	1/2 t	Cinnamon
1/3 C	Oil		

MESHKOOFEE

(Cornstarch, Sugar, Saffron, Pistachio, Cordamon)

1/2 C	Cornstarch	1	Dash dissolved Saffron
1 T	Rose water	1 T	Hot water
5 C	Water	1/2 t	Cordamon seeds
1 C	Sugar ground pistachio		

Dissolve cornstarch in a pot with 1 C cold water add 3 more C water, on med. heat, cook until thick, add sugar, saffron, cordamon seeds stirring, add rose water, a few more minutes, until thick. Trans to a small glass, bowl, sprinkle with pistachios, and chill, keep in a refrigerator.

GOLABI WITH GELATIN

(Pear, Sugar, Gelatin)

8	Pears	1	Lemon's juice
1 1/2 C	Water	1	Piece beet
1 1/2 C	Sugar	2 T	Orange blossom water
2 T	Chopped almonds		

Heat water, add sugar in a large pot, place picec of beet, a picec of lemon rind, add orange blossom water. Peel pears with peeler and rub with lemon juice, place in boiling sugar, for 20 minutes covered. Remove from heat, remove pears set aside to cool. Boil the syrup to thicken. Dissolve 1 small lime gelatin in 2C boiling water, and 1/2C cold water, chill until set, chop gelatin with a knife, put in serving dish, place the cold pears on gelatin, pour a thick cold syrup on top of each with a spoon. Add chopped almond on top. If wish cream, add 1.2 t thick cream on pears.

almonds.

CAT'S TONGUE COOKIES

(Egg , Flour, Sugar, Raisins, Vanilla)

2	Eggs, beaten	1 C	Small raisins
1 C	Flour	3/4 C	Oil
1 C	Powdered sugar	1 T	Vanilla

Mix powdered sugar and oil in bowl, until tick, add 1 egg, mix again, and remaining eggs, add flour slowly by spoonfuls, add vanilla and raisins. Mix well. Grease a cookie sheet, or spray with Pam. Drop by teaspoonfuls to form tongue shaped cookies, bake for 16 minutes at 350°F, when done, let cool 5 minutes before removing cooking from pan to plate.

MASGHATI KASEE

(Corn Starch, Cordumon, Oil, Sugar, Lemon Juice,
Rose Water, Almond)

1 C	Corn starch	8 C	Cold water
1 C	sugar	2 T	Lemon Juice
1 T	Oil	1/4 C	Rose water
1/2 C	Silvered almonds	1 T	Ground pistachios
1/4 C	Grated almond		

In a large pot, dissolve corn starch with 2 C cold water, add 6 C water, put on medium heat, stir until boiling, add sugar, oil, continue stirring until thick, add almonds, cordamon, rose water stirring a few more minutes until thick. Transfer to a small glass bowl, sprinkle with chilled pistachios.

BAKLAVA

(Almonds, Sugar, Rose Water, Cardamon)

2 1/2 C	Almonds blanched and ground	1 pkg.	Frozen Filo
2 C	Granulated sugar	1 T	Ground pistachio
1/2 t	Ground cardamon	1 C	Sugar
2 t	Butter melted	1/2 C	Water
2 T	Rose water	1/4 t	Ground cardamon Syrup

In a bowl, combine almond, sugar cardamon, cut the dough the same size as baking pan, brush with butter, 1/3 of mixture on dough, and press with spoon, add 3 layers of dough, butter and repeat with more almonds add last layer of pastry brush with butter, and cut with a sharp knife, in small pieces.

In preheated oven, bake 300°F 25 minutes until baked a little gold, remove from oven. Bowl 1 C sugar, 1/3 C water, 3 T rose water, pour syrup on catting of baklava and decorated with ground pistachios.

CARROT HALVA

(Halvage Havige)

1 1/2 C	Rice flour	2 T	Chopped almonds
3/4 C	Oil	3 T	Rose water
1 1/2 C	Sugar	2	Dashes saffron
2 C	Fine grated carrots	2 T	Hot water
5 T	Oil	1/4 t	Cardamon

Boil sugar with 2 C water, add rose water, dissolved saffron, cardamon, Heat oil in a small pot, add rice, flour, fry on medium heat, stirring regular until flour has fried on medium, add carrots, fry 15 minutes more, add sugar, saffron, stirring 5 minutes. Transfer to a serving dish, decorate with

PIAZ TORSHI

(Onion Pickle)

2 Lbs.	Peeled pearl onions	1 T	Salt
2 C	Apple cider vinegar	1 t	Dried mint

Peel and remove roots with sharp knife. Sterilize jar, drain. Fill jar with onions, salt, dry mint, and vinegar, keep the jar in a cool place.

SIR TORSHI

(Garlic Vinegar)

2 Lbs.	Garlic cloves	1/2 t	Salt
2 C	Vinegar	4 T	Honey

Peel outside layer of garlic, separate, fill jar with garlic, pour vinegar, salt, and honey or syrup, fill to within 1", seal jar, and set in the sun for 4 weeks before using. After 4 years they are sweet.

TORSHIE GARCHE

(Mushroom Vinegar)

1 Lb.	Small mushrooms	1/2 t	Salt
2 C	Vinegar	1/2 T	Sugar

Wash and dry mushrooms, fill the jar with mushrooms, add salt and sugar, keep in a cool place.

TORSHI KALAM

(Vinegar with Cabbage)

1	Head red cabbage	1 t	Salt
3 C	Vinegar	1/4 t	Cinnamon
1 T	Ground pepper	1	Garlic clove

Chopped cabbage, sterilize jar, drain, put cabbage in jar, salt and pepper, garlic and cinnamon. Pour cider vinegar within 1" from top, seal jar and keep in cool place.

TORSHI MAKLAT

(Vegetables, Vinegar, Eggplant)

2 Lrg	Eggplants		Carrot
1 T	Salt & Pepper	5	Cloves garlic, chopped
1/2	Head cauliflower	1/2 t	Cinnamon
1.2 C	Of each herb	1/2 t	Turmeric
	{Corlander, Basil,	1/2 t	Angelica (Jalpar)
	Parsley, Min Celery,	1/2 t	Corlander
	Tarragon}	1	Chili
	Diced red bell pepper,		

Wash all herbs and dry, slice eggplants 1/2", pieces, finely chop all herbs. Heat vinegar in a large pot, add eggplants, cook 30 minutes, add carrots, celery, bell pepper, turmeric, chili pepper, cook over medium, add cauliflower, cook 15 more minutes, set aside to cool. Add all herbs, cinnamon, angelica, coriander, garlic, dried mint. Fill jar, fill to 1" from top, seal jar and keep in cool place.

turmeric clove, orange peel, saffron, fenugreek, dried mint, marjoram, tamarind.

BADEMJEAN TORCHI

(Eggplants, Vinegar, Spice)

4 Lrg.	Eggplants	1/2 T	Salt
2 1/2 C	Vinegar	1/2 T	Dried mint
4	Mashed garlic cloves	1/2 T	Pepper
1/3 T	Turmeric	1/3 T	Cinnamon
1/2 T	Angelica (gelper)		

Wash & dry eggplants, cut tops, make 2" slices. Pour vinegar in a pot, over medium heat, add eggplants, salt, pepper, turmeric, cover cook 20 minutes, until tender, set aside, to cool, add mashed garlic, dried mint, angelica, add cinnamon, pour in jar, fill to within one inch of top, seal the jar and keep in cool place.

KHIAR TORSHI

(Cucumber, Pickles)

10 sml	Cucumbers	3	Leaves dill
3	Garlic cloves	1/3 t	Salt
1/3 qrt	Apple cider vinegar	2	Fresh Tarragon Leaves

Wash and drain cucumbers, sterilize jar and dry. Fill jar within to top, seal, keep in a cool place.

Heat 2 T oil, fry onion to golden, add garlic, turmeric, add meat, stirring, add cinnamon, fry 2 minutes, add tomato paste, fry 1 minute, add 1 1/2 water and lemon juice, salt, pepper, cover, cook on med. heat, cook rice with 2 C water 25 minutes drain, cook split peas, drain. Put cabbage in boiling water 5 minutes, cover, drain until cool. Cut off the head, place cabbage leaves on towel to dry. Put 2nd onion in cooking pot, with 2 T oil, fry onion until golden, chop head of cabbage, add to onion, fry 2 minutes, add tomato paste. Combine meat, rice, split peas, cinnamon, oregano, salt, pepper. Put one leaf of cabbage on your hand, add 1 T of stuffing on the leaf, roll tightly, put over the fried onion, repeat on all cabbage leaves, until all used, add 1 extra leaf on top. Add 1 1/2 C warm water, lemon juice, 1 T oil, pinch of salt, place 1 plate upside down on top of cabbage, 1 heavy thing on top of plate. Cover, cook over med. heat 20 minutes, then on low heat, until done, 1 hour, if you like it sweet, mix 2 T sugar, and 2 T vinegar, add with juice of cabbage pour in the top of pot, after 20 minutes, serve.

DOLMEH LADAN

(Nasturtium Leaves)

Dolmeh ladan is exactly the same as dolmeh grape leaves. Put the leaves 2 minutes in hot water, and drain before using. It is the best.

IRANIAN ADVIEH = SPICE

Iranian use different spices, called Advieh, each foods use special spices, like cinnamon, thyme, angelica, dried rose petals, cumin, cordamon, turmeric, black pepper, nutmeg, ground coriander seeds, fennel, wild thyme, onions, savory, tarragon, basil, rosemary, cress, sumac,

2/3 C	Rice	1/3 t	Cinnamon
1/3 C	Lemon juice	4	Garlic cloves, chopped
1/4 C	Yellow split peas	1/2 T	Tomato paste
1 Lrg	Onion, chopped	1/4 C	Oil

Heat 2 T oil in pot, add onion, fry to golden, add chopped garlic and turmeric, meat, stirring 2 minutes, add tomato paste, cook one more minute add 1 C water, 1/3 C lemon juice, cover, cook on medium. Separately, cook rice with 2 C water 25 minutes, drain, cook split peas with water 25 minutes, drain, set aside. Wash tomatoes and peppers dry, remove tops, hollow with spoon. In a bowl combine cooked rice, split peas, and meat superb, add cinnamon, salt, pepper.

Mix well, fill tomatoes and bell peppers with stuffing, replace the tops. In large pot, saute 1/2 onion with oil, and 1 t tomato paste stirring to fry add 1 C warm water. Put stuffed peppers and tomatoes, on top of onion dash of cinnamon, lemon juice, cover, cook on medium heat 30 minutes. Place on serving dish, arrange plate with vegetables, serve with Torshi pickle or yogurt.

DOLMEH KALAM

(ground Meat, Onion, Rice, Green Cabbage, Split Peas,
Tomato Paste, Oregano)

1 Lb	Ground meat	1/2 t	Cinnamon
2 Lrg.	Onions, chopped	1/4 t	Turmeric
1 Med.	Head green cabbage	1/4 t	Oregano
1/3 C	Yellow split peas soaked all night		
	Salt & Pepper	4	Garlic colves, Chopped
1/2 C	Rice	2 T	Tomato Paste
5 T	Oil	3 T	Lemon Juice

DOLMEH BADEMJAN

(Eggplant, Split Peas, ground Meat, Rice, Onion, Lemon Juice)

4 Lrg	Eggplants (Bademjan)	1/4 t	Turmeric
1/2 Lb	Ground meat	1/2 t	Cinnamon
1/4 C	Yellow split peas (soak all night)	1 T	Tarragon
1/2 C	Rice	1/3 t	Oregano
1/3 C	Garlic sliced		Salt & Pepper

Wash eggplants, remove caps, cut head off eggplants 1", hollow out inside with a sharp knife, then by teaspoon next to shells, wash, put upside down to drain, wash meat of eggplants in a bowl, drain.

In cooking pot, pour 2 T oil add one onion, chopped, fry until golden add garlic, turmeric, fry meat of eggplants, add 2 C water set aside. In 2nd pot pour 2 T oil fry onion until golden add garlic, turmeric, fry, meat, and add cinnamon, fry 3 minutes add 1 C hot water, cover. Cook on low heat until cooked, cook rice with 2 C water 25 minutes and drain, cook split peas 15 minutes and drain.

In a large bowl, combine and cook split peas, rice, cook meat, add cinnamon, turmeric, tarragon, oregano, salt, pepper, mix well. Fill eggplants with mixture, replace tops with 2 toothpicks for safety, place the all eggplants in cooking pot over fried onion, add lemon juice, a pinch of salt, cover pot, cook over low heat until done, (2 hours?). When eggplants tender, remove from pot, place on serving platter and add the sauce from the pot around the platter.

DOLMEH E GOJEFARANGI AND FELFEL

(Tomatoes, Bell peppers, Rice, ground Meat, Garlic, Onion)

5 Lrg	Tomatoes	1/2 Lb	Ground beef
5 Lrg	Bell pepper	1/3 t	Turmeric

DOLMEH BARGEMO

(ground Meat, Rice, Scallions, Dill, Grape leaves, Saffron,
Yogurt, Split Peas)

1/2 Lb	Ground meat	1/3 t	Cinnamon
2/3 C	Rice	1/3 t	Turmeric
1/2 C	Yellow split peas	1/4 t	Rose petals, dried
4 C	Chopped scallions	1/2 C	Thick yogurt
1 C	Chopped dill	1/4 t	Saffron
1	Bottle grape leaves	1/2 t	Dried oregano
1 Lrg.	Onion, chopped	4	Garlic cloves, chopped
1 C	Parsley, chopped	1/4 C	Oil
1/2	Lemon Juice	1/2 t	Pepper & Salt

Put 3 T oil in pot, add onion, fry until golden, add garlic, turmeric, fry add meat, saute 2 minutes add cinnamon, salt and pepper, add 1 1/2 C warm water, cover to cook. Cook rice separately with 2 cups water 15 minutes, drain. In another pot, cook split peas 15 minutes and drain. Put the grape leaves in warm water, drain in colander. Chop all vegetables. Combine cooked meat, chopped vegetables, cooked rice, split peas, and all spices, thick yogurt, mix well.

In cooking pot, place one line of grape leaves at the bottom, place one grape leaf in your hand, put one stuffing, roll up the leaves, put over the leaves on the pot, repeat until all leaves used. Add one line of grape leaves on top of pot. Put one plate upside down on the top and piece stone on heavy things on the plate. (Add lemon juice and rest of oil with 2 C warm water to the pot). Cover, cook over low heat 10 minutes then on med. heat 3 hours, check leaves until tender, check the water too. Serve hot or cold with yogurt and lavash bread.

put on, and barbecue on both sides, rotation regular, with little butter, served between Lavash bread, remove skewer gently. Serve with rice.

KABAB TAVEH

(Meat, Onion, Oil)

1 Lb	Ground meat	1/2 t	garlic Powder
1/2	Med. onion, grated		Salt & Pepper
2 T	Oil		

Mix ground meat, onion, salt and pepper, cut plastic 4x9 inches, wet plastic, in bowl divide meat into 2 T piece, put 1 piece on plastic, and press with fork. arrange in straight, until all done. Heat oil in large saucepan, when hot, take 1 piece gently turn them in hot oil, remove plastic, fry med. heat (both sides) put on lavash bread on serving dish, serve with rice.

ANOTHER KIND OF KABAB, simple

1 Lb	Ground meat		Salt & Pepper
1/2	Med. onion, grated	1/2 t	Garlic Powder
1	Egg Yolk	2 T	Oil

In a large bowl combine meat, onion, oil, salt, pepper, and garlic powder. Grease pyrex with Pam or butter, put aluminum foil on pan, mix meat with egg etc. Put in foil with spoon evenly, cut with a knife in 1" squares. Broil at 500°F in oven, when the tip is brown, turn. Remove and put on lavash bread.

Heat 2 T oil, fry onion, add garlic and turmeric, add meat fry 2 minutes, add 2 C warm water, salt, cover, cook until tender. Add rhubarb to the meat 15 minutes before serving, and serve with chelo (rice).

CHELO KABAB

(Rice, Meat)

Chelo Kabab is an ancient and popular dish, chelo is hot rice served with spice sumac, egg yolk in shell separately, butter, and tards (pickle) masto mucire (yogurt and mucire id like shallot) dough is (yogurt mixed with water, salt, dried mint, and Kabab is large beef filet of Kabab Kubideh is ground meat, barbecue with cherry tomatoes, fresh vegetables. Put warm rice on plate add piece of butter and egg yolk in shell, sumac, mix eat with filet or Kabab Kubideh.

KABAB KUBIDEH

(Ground Meat, Onion, Egg)

1 Lb	ground Beef	1/4 t	Salt
1 med	grated Onion, squeeze juice	dash	Pepper
1/2 t	Garlic Powder	1 t	Flour
1/2 t	Baking Powder	dash	Turmeric

In a large bowl combine meat, egg, salt, pepper, onion, garlic powder, turmeric, knead by hand or mixer, 15 minutes, put your hand in water, take 2 T of meat, roll meat like billed pig shape, put on medium shewer, with your right hand, press on skewer, put skewer between your fingers (sausage on skewer) put all skewers on deep pan ready to barbecue, put brachetts on grill (must be 3 inches from the coals). When charcoal is red,

Wash all herbs, drain, heat 2 T oil in a large pot, add 1/2 chopped onion, lightly brown, add chopped garlic and turmeric, saute, add meat, fry 2 minutes add cinnamon, beans, with 4 C warm water, and limoamani, cover, cook on medium heat. Heat 3 T oil on large saucepan, add 1/2 onion, fry, add fried herbs to meat, if needed add one C hot water, cover, simmer for 2 1/2 hours. Serve with rice (Polo).

KHORESHT E FESSENJAN

(Chicken, Walnuts, Onion, Pomegranate Paste)

2 C	Ground Walnuts	2 T	lemon juice
1 Lrg	Onion, chopped	1/4 t	Salt
1 Lb	Chicken pieces	2 T	Oil
2	Garlic cloves, minced	1/4 t	Cinnamon
2 T	Pomegranate paste or Tomato Paste	1/4 t	Turmeric
1 T	Sugar		

Saute onion with 2 T oil, lightly browned, add garlic, turmeric, and chicken juices, fry chicken add one C hot water. In a bowl put 1 C hot water, add walnuts, mix well, add chicken, salt, cinnamon. Add pomegranate paste sugar, cover, simmer over low heat 30 minutes, if you like sweeter, add 1 T sugar.

Variation: This khoreshte can be made with meat balls or meat, with meat balls, one pound ground meat, grated one small onion, garlic, dash of cinnamon, salt.

KHORESHT E REVASSE

(Meat, Garlic, Rhubarb, Onion)

1 Lb	Stewing meat or chicken piece	2	Garlic cloves
1	Chopped onion	1/4 t	Turmeric Salt & pepper
3 T	Oil	2 Lb	Rhubarb washed cut in
1"	pieces		

KHORESHTE GHEIMEH

(Meat, Split Peas, Onion, Garlic, Fried Potatoes, serve with Rice)

1 Lb	Stewing meat cut in 1/2" pieces	1/2 t	Cinnamon
3 Lg.	finely chopped onions	1/4 t	Turmeric
4	cloves Garlic chopped	2 Lg.	Tomatoes, peeled, diced
4 T	Oil	1/2 t	pepper & Salt
2 Lg.	Red potatoes, peeled	5	Whole limouamani
3 T	Tomato paste	1/2 C	Lemon juice
1,2 C	Yellow split peas		

Saute onion in 2 T oil, until yellow, add garlic, turmeric, and meat, fry 1 more minute, add cinnamon and tomato paste, fry another minute, add 3 C hot water and cut hole in limoamani, cover, cook on med, heat, until meat tender cook split peas with one C water, a pinch of salt for 10 minutes, add meat, lemon juice, pepper, dice tomatoes over for 15 minutes, stirring. Peel and wash, drain, dry potatoes, cut Julienne, Heat oil in a saucepan, fry potatoes, add 1/2 potatoes to the meat, check the meat. Place the meat onto a serving platter, arrange with French fried potatoes, serve with hot cooked rice (chelo).

KHORESHTE GORMEH SABZI

(Meat, Herbs, Onion, Garlic, Kidney Beans)

1 Lb	Beef stewing meat cut into med. pieces	4 T	Lemon juice
1/3 t	Cinnamon	1 C	Dry kidney beans
1/4 t	Turmeric	2 C	Chopped parsley
1/4 t	Salt & Pepper	4 C	Chopped scallions
1/2 C	Fresh sour grapes	1/4 t	Dried fenugreek
3	Garlic cloves (optional)	5	Limoamain (whole)
5 T	Oil	2 Lrg.	Onions, chopped Cut a hole in limoamani

Oil	1/2 C	Lemon juice, chopped garlic
Tomato paste		cloves

Peel eggplants and cut long way in 4 slices, heat 4 T oil in a skillet, fry eggplants to be yellow, put in a colander, put a bowl under until oil drains, set aside. Heat oil, add onion, saute, add garlic, turmeric, chicken, fry 2 minutes, add tomato paste, cinnamon, add 2 C warm water, cover 25 minutes, add eggplants and sliced tomato, salt and pepper, lemon juice and powder, cook on medium heat 20 minutes until cooked, serve with rice chelo.

KHORESHT E SFENAJE O ALLO

(Meat, Spinach, Prunes, Lemon Juice)

1 Lb	Stewing meat cut in med. pieces	1/3 t	Turmeric
1/3 t	Salt & pepper	1 1/2 Lb	Spinach or
1/2 C	Lemon Juice	2 pkgs	frozen chopped
1/3 t	Cinnamon	1 Lrg	Onion, chopped
4 T	Oil	3	Garlic cloves, chopped
1 C	Pitted prunes		

Heat oil in a pot, add half chopped onion, saute onion, saute lightly, add garlic, turmeric, fry meat, add cinnamon, salt & pepper, add 2 C water, bring to a boil, cover, cook until meat is tender. Wash spinach.

In a saucepan add 1/2 oil, fry spinach, saute 2 minutes, set aside. When the meat is nearly done, add spinach, lemon juice, and prunes, cover, cook for 20 minutes, and serve with rice.

Variation: all koreh are exactly the same, only with different herbs, vegetables, like green beans, celery, carrots, pumpkin, mushroom, akra and others.

TAHCHIN

(Rice, Chicken, Egg, Yogurt, Saffron)

2 1/2 C	Indian Basmati rice	1/4 t	Cinnamon
1/2 M	Cooked Chicken, boneless	2 T	Butter
1 C	Drained yogurt	1/4 t	Ground saffron, in 3 T hot
2	Garlic cloves for cooking chicken		water
1/3	Onion		

Cook chicken with chopped onion and garlic, dash of salt, with 1 C water, absorbed and cool. Beat egg, and thick yogurt, ground saffron in a small bowl, mix with 3 T hot water, pour in yogurt, add cinnamon, beat together, chicken, put in yogurt sauce, let stand 1 hour. Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing add 1 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Cook rice like chelo, and drain in a colinder, wash with warm water. On pyrex dish, rub butter with your hand, put all over pyrex, separate chicken from sauce, mix all the rice with sauce, put half of rice in pyrex, and press by hand on the rice, then add all cooked chicken, and the rest of rice, press down the rice, cut the butter into small pieces, leave on top of rice.

Cover with foil, and put 2 vents in the foil. Place baking dish in a pre-heated 350 degrees F oven for 40 minutes until the bottom of rice is goledn. Remove from the oven for 5 minutes then put a platter on top, turn over rice.

KHORESHTE BADEMJAN

(Eggplant, Chicken, Onion, Tomato)

10	Japoneis or 2 Lg. eggplant	1/4 t	Turmeric
1 Lrg	Onion, sliced	1/4 t	Cinnamon
1 Lb	Chicken cut in pieces	1/4 t	Salt & Pepper
2 Lg.	Tomatoes	1 T	Limoamani powder

cabbage, fry until yellow and tender, add 1/2 cinnamon, turmeric, fry on low heat, set aside. In cooking pot, bring 8 C water to boil, add salt water, then rice, cook rice like other polo, drain rice into a colinder, and rinse with warm water several times. Wash the pot, add 1 T oil, yogurt, add 2 T water, add one layer rice, layer cabbage, 2 T meat, spice, until all used.

Put the pot on medium heat 15 minutes, cover, after 15 minutes put the rest of oil, cover with a dish towel and lid, continue cooking over low heat for 30 minutes more.

Remove from heat, 2 minutes without opening, put one spatula of rice in serving platter, and the rest of rice, gently remove golden bottom, and break into pieces, arrange around platter.

RECHTEE POLO

Cooked Chicken, Spice, Oil, Vermicelli (Iranian Fried)

2 C	Indian Basmati rice	1/2 t	Cinnamon
4 Oz	Rechtee (vermicelli)	1/2 t	Cumin
1 Lb.	Cooked chicken pieces	1/3 t	Ground cardoman
1/2 C	Oil	1 T	Yogurt

Wash and soak rice 6 times with warm water, cover with warm water and 2 T salt, let soak for 2 hours. Bring 9 C water to boil, add salted water, add vermicelli, and rice, continue boiling on high heat for 8 minutes, drain rice in a colinder. Rinse with warm water, wash pot, add 3 T oil with 6 T water, put 1/2 of this liquid in a small bowl. Mix yogurt in pot, add some rice, some spice, layer, add cooked chicken, and rice, put pot on medium for 18 minutes, add liquid in rice, cover, continue cooking 15 minutes, then add the oil, cover with towel and lid, cook 30 minutes over low heat. Remove from heat 2 minutes without opening. Serve on platter, taking from butter of rice, put aside of rice.

paste, fry 1 minute, add 3 cups water, cover and cook until tender and absorbed. Clean green beans, cut in 1/2 inches pieces. In a large sauce pan, pour 2 T oil, fry green beans 8 minutes on medium heat, add 1/2 C lemon juice and a pinch of salt. Add one C water, cover, cook on low heat until tender. Boil 8 C water, add salted water and rice, continue boiling over high heat for 8 minutes stirring rice, and rinse with warm water several times. Wash pot, add 2 T oil, 6 T water, bring to boil, pour 1.2 of liquid in a small bowl, put 1 C of rice in pot and 1 C of fried beans and some meat, dash of spice, layer rice and continue until all used. Place on medium heat, cover for 15 minutes, add liquid and oil, cover with paper towel and lid, cook 30 minutes more, low heat.

Remove the pot from heat, 2 minutes without opening. Gently put spatula of rice onto serving platter, remove golden bottom and arrange around platter.

KALAM POLO

(Cabbage, Rice, Meat, Oil)

2 C	Basmati Rice	1/4 t	Turmeric
1 Lb	Stew Meat	1/4 t	Salt
1	Head green chopped Cabbage	1/4 t	Ground pepper
5 T	Oil	1/4 t	Ground cumin
1 T	Yogurt	1/4 t	Cinnamon
2	Onions, finely chopped	2 T	Tomato paste
4	Garlic cloves		

Rinse the rice in a large bowl 5 times, with warm water, add 1/2 T salt let rice soak for 2 hours. Cut meat in 1/2 inch pieces, in small pot add 2 T oil fry 1/2 onion, add chopped garlic, 1/2 turmeric, turmeric, fry, add meat fry 3 minutes, add tomato paste, mix well, add 2 C warm water stirring and lid, cook over medium heat for 30 minutes until meat is done.

Heat 2 T oil in a large saucepan, fry 1/2 onion add garlic, 2 minutes, add

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Peel and cut carrots julienne, chop onion, fry into 2 T oil, until golden, add carrots, cinnamon, turmeric, fry 8 minutes, add sugar, fry 2 more minutes, set aside. Bring 8 C water to a boil, add salt water of rice, add rice, boil 8 minutes over high heat, drain rice, rinse with warm water. Wash the pot, add 5 T hot water and 2 T oil pour half in a small bowl, add 1 T yogurt, mix well. Place 2 cups rice in a pot, one T fried carrots a pinch of cinnamon, a piece of chicken, raisin, add rice, carrots, raisin, until all used. Put on the heat 15 minutes, add oil liquid, cover, 5 more minutes, over medium heat, and the remaining oil.

Cover with paper towel & lid, cook 8 minutes over medium heat and 30 minutes over low heat. Remove from heat do not open for 2 minutes. Gently taking one spatula of rice, place on serving platter, add chicken in the middle, and the rest of the rice, remove golden bottom of rice, break into pieces and arrange around the platter.

LUBIA POLO

(Green Beans, Meat, Indian Basmati Rice, Oil, Spice)

2 1/2 C	Indian rice	1/2 C	Lemon Juice
1 Lb	Stewing Meat	1/2 t	Salt
1 Lb	Green Beans or 2 Pkg. Frozen	1/4 t	Pepper
2 T	Tomato Paste	1/4 t	Turmeric
6 T	Oil	1/4 t	ground Cumin
1 Lrg	Onion	1/2 T	Cinnamon
1 T	Butter	3	Garlic Cloves

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Chop onion, cut meat in 1/2 inch cubes, chop garlic. In a small pot pour one T oil, fry onion, add garlic and turmeric, fry 1 minute, add meat, fry 5 minutes, add tomato

over medium heat and 30 minutes over low heat. Remove pot from heat for 2 minutes without opening. Gently put one spatula of rice onto serving platter, with carrots, chicken, and rest of rice, one spatula of rice mix with dissolved saffron put on the top of rice add almonds and pistachios, remove golden bottom of rice break into pieces arrange around the platter.

GARCH POLO

(Mushrooms, Rice, Chicken)

1 Lb	Mushrooms	1/4 t	Turmeric
2 1/2 C	Rice-long grain basmati	1/2 C	Lemon juice
1 Lb	Poached chicken	1/4 t	Curry powder
1 Lrg	Onion, chopped	3	Garlic cloves, mashed
5 T	Oil		

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Wash and dry mushrooms, slice heat 2 T oil, in a large saucepan, add onion, fry 2 minutes, add garlic and turmeric, mushrooms, fry 5 minutes, add cinnamon, curry powder, and 1/2 C lemon juice, fry 5 more minutes on low heat, set aside. In large pot bring 8 cups water to boil, and cook the rice like Chelo, add 2 C rice and 1 C mushrooms, layer chicken and rice, mushrooms until all used, and cook like Havige Polo. Butter optional.

HAVIGE POLO

(Carrot, Raisin, cooked Chicken, and Rice)

2 C	Basmati Indian rice	3/4 C	Sugar
3 C	Julienne Carrots	1 C	Raisins
2 Lbs	Cooked chicken pieces	1/2 t	Cinnamon
2/3 C	Oil	1/4 t	Cumin
1/2	Onion	1/3 t	Turmeric
1 T	Yogurt		

over high heat, for 8 minutes, strain rice, and rinse with warm water several times. Wash pot, pour 2 T oil to pot, add 5 T hot water, bring to boil, pour half of the liquid in a small bowl, add yogurt to the pot, mix well, add 2 C rice, one cup of cooked lentils, some raisins, dates, and cinnamon.

Layer rice, chicken, lentils, raisins, dash of cinnamon. Cook 15 minutes over medium heat, pour liquid on rice, and the rest of oil, cover with paper towel, and cover pot, cook 35 minutes over low heat. Remove the pot from heat for 2 minutes without opening. Gently put one spatula of rice onto serving platter, remove golden bottom, break into pieces, arrange around the platter.

SHIRIN POLO

(Rice, Chicken, Carrot, Butter, Orange peel, Almond, Saffron)

2 1/2 C	Basmati rice	1/2 C	Slivered pistachio
1/2	One med. chicken (boneless)	1/4 t	Cinnamon
2 C	Julienne carrots	1/4 t	Cordamon
1 C	slivered orange peel	1/5 t	ground Saffron
1C + 2T	Sugar (dissolved in 2T water)	4 T	Butter
2 T	Oil, Salt	1 C	Fried, slivered Almond

Rinse the rice in a large bowl 6 times, with warm water, add 2 T salt let rice soak for 2 hours. Cook chicken with a piece of onion and garlic, cut into small pieces, boil orange peel with 3 C water 15 minutes, drain, clean and carrots, fry with 2 T oil 5 minutes, add orange peel and sugar, stirring 3 minutes, add dash of spice, add 1/2 C hot water, cook on low heat, dissolve ground saffron in 3 T hot water set aside. Cook rice, rinse with warm water several times. Heat 2 T butter in a cooking pot, add one drop of saffron put 4 T rice in the pot, one spatula carrots, orange, almonds, one layer rice, one layer of mixed carrots, spice, chicken, continue all rice used add, rest of butter. Place dish towel over the pot, cover. Cook 15 minutes

Clean and rinse the rice in a big bowl 6 times with warm water. After rinsing add enough water to cover rice and mix in 2 T of salt. Let rice soak in salted water for 2 hours.

In cooking pot bring 7 cups of water to a boil. Add the salted water in which the rice was soaked. Bring to a boil. Add all the rice to the boiling water and continue boiling over high heat for 7 or 8 minutes. Gently empty rice into a colander and rinse with warm water several times.

Wash the pot. Put 2 T of the butter or oil into the pot with 6 T hot water. Pour out half of the liquid into a small sauce bowl and reserve. Add 1 T yogurt to the pot. Mix well. Put all the rice back into the pot and cook, covered, for 15 minutes over medium heat. Add the remaining melted butter or oil to the reserved liquid and pour over the rice in the pot. Cover with a dish towel or paper towel. Cover the pot and cook for 10 minutes over medium heat. Continue cooking covered over low heat for 30 minutes.

Remove from heat. Allow to stand 2 minutes without opening pot. Spoon rice onto serving platter. Gently remove golden bottom layer and break into pieces. Arrange pieces around rice on platter.

ADASS POLO

(Lentils, Rice, Raisins and Chicken)

3/4 C	Lentils	1/4 t	Turmeric
2 C	Long grain rice	1/4 t	Cinnamon
1 Lb.	cooked Chicken pieces	1/2 T	Yogurt Salt to taste
1/2 C	Oil	1/2 C	Pitted dates
1 C	Small raisins		

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Cook lentils about 10 minutes with a pinch of salt, with 1 1/2 C water, drain. Bring 8 C water to boil in large pot, add salted water, with turmeric, add rice, continue boiling

bowl. mix. Add salt, pepper, turmeric, cinnamon, and flour. Knead until well mixed and smooth (about 10 minutes).

Shape meat mixture into balls the size of a small orange, Gently place meat balls into the boiling broth. Add lemon juice. Boil, uncovered, over low heat for 45 minutes. Cover and continue cooking for 15 minutes. Take a small bite to check that the meat is done.

Place meat balls in a serving bowl. Pour cooking broth on top. Serve with torshi, pickle or yogurt.

KATEH

(Molded plain Rice, non - drained)

2 C	Basmati Indian Rice	1 t	Yogurt
4 C	Water	2 T	Butter
1/4 t	Salt		

Wash 2 cups rice 5 or 6 times with warm water. Bring 4 cups water to a boil in non - stick pot. Add rice to boiling water. Gently stir rice. Add salt, butter, and yogurt. Do not cover, When all water has been absorbed. lower heat and cover pot with paper towel. Place cover on pot and cook 40 minutes over low heat. Remove from heat and let stand for 5 minutes without opening. Gently separate rice from sides of pot with knife or plastic spatula. Place serving plate over pot and gently invert. Rice will be molded in shape of pot.

CHELO

(Plain Rice, drained)

2 C	Basmati Indian rice	1 T	Yogurt (optional)
7 C	Water	3 T	Salt
3 T	Melted butter or oil		

Boil potatoes until cooked, Peel and mash in a bowl. Add meat, onion, salt, pepper, turmeric, parsley, and bread crumbs to mashed potatoes and mix thoroughly, Knead for 5 minutes of until smooth. Heat oil in a large skillet. Put additional bread crumbs on a flat surface. Put one heaping talblespoon of meat mixture onto bread crumbs. Roll and shape into a patty. Brown on both sided over medium heat, adding more oil if necessary. Drain patties on paper towels. Arrange patties on serving platter and garnish with parsley, cherry tomatoes, or peas. Serve with Torshi.

KOOFTEH

(Meat Balls with Herbs)

1 Lb	Ground Meat (Beef or Turkey)	1 T	Turmeric
1/2 C	Split peas	1/4 C	Dried tarragon
1 C	Rice	1/4 C	Dried oregano
2	Eggs	1/2 t	Cinnamon
2 Lrg	Onions	1/2 C	Parsley
1/2 C	Oil	1 T	Dried dill
2	Bunches of scallions	2 T	Dried basil
4	Garlic cloves, crushed	1 T	Flour
3 C	Water	1/2 C	Lemon juice

COOKING BROTH:

Chop one onion. Fry in a big pot. Add garlic and continue to fry. Add turmeric and 3 cups hot water. Bring to a boil.

MEAT BALLS:

Chop all herbs. Grate one onion. Combine herbs and grated onion in a big bowl. Cook split peas with a pinch of salt until tender (about 10 minutes). Drain. Cook rice with a pinch of salt. Drain. Add split peas and rice to herb mixture. Add meat and mix all together. Break eggs into the

baking soda, cinnamon, and flour. Mix well. Add mashed potatoes and mix thoroughly.

Heat oil in a 9 inch skillet. When oil is quite hot, pour in potato mixture. Fry over medium heat for 10 minutes until browned.

Invert kookoo onto plate slightly larger than skillet. Then slide kookoo back into skillet and brown for 15 minutes. May be served hot or cold.

CHEGHERTMEH

(Potatoes, Egg, Chicken dish)

2 M	Bolled Potatoes, diced		boneless, diced
2 L	Onions, chopped	1/2 C	Lemon Juice
2 L	Tomatoes, seedless, diced	1/3 t	Salt and Pepper
		3 T	Oil
3	Garlic cloves, chopped	3	Eggs
1/2 Lb	Cooked chicken,		

Peel potatoes and dice. Heat oil in a large saucepan, add onion until tender, add potatoes and garlic, fry 2 minutes, add tomatoes, cook over medium heat, stirring 2 minutes, add chicken, lemon juice. Beat eggs in a bowl, add salt, pepper, pour over chicken, stirring, covered for 10 minutes in medium heat, and serve.

KOTLET

(Meat Patty)

3 L	Potatoes cooked		crumbs of flour or mix
1	Egg		of both
1 Lb.	Ground Beef or Turkey	1/2 t	Salt
1 M	Onion, grated, squeeze juice	1/4 t	Turmeric
		1/2 C	Chopped Parsley
3/4 C	Oil	1/4 t	Ground black
2 T	Dried bread crumbs		pepper
	additional bread		

mint, mix well, and season to taste with salt and pepper, garnish with radished and fresh mint.

KOOKOOIEH SABZI

(Herbs dish and eggs)

2 C	Chopped scallions	4 T	Oil
2 C	Parsley	8	Egges
2 C	chopped Corlander	1/4 t	Baking soda
1	Leaf of chopped lettuce	1 T	Flour
1/2 t	dried Oregano	1/2 t	Ground black pepper
1	Onion, grated	1/4 t	Cinnamon
3	Mashed garlic cloves	1/4 t	Turmeric

Wash and dry herbs, finely chopped. Grated onion, break eggs into a blg bowl, add salt, pepper, cinnamon, turmeric, flour, oregano, baking soda, mix well. Add all herbs, garlic, onion, mix again. Preheat on 300 F.

Heat oil in a ginch skillet, when the oil is quite hot. Pour mixture, herbs, in a skillet or pyrex, bake in oven 45 minutes. Cut in small pieces, serve hot or cold.

KOOKOOIEH SIBZAMINI

(Potato - Egg dish)

1 Lb	potatoes, boiling	1	Generous pinch of
5	Eggs		cinnamon
1/4 t	Turmeric	1 M	Onion, grated
1/4 t	Salt	1/4 t	Baking soda
1/3 t	Pepper	1 T	Flour
3 T	Oil		

Boil potatoes in salted water for 30 minutes. Cool. Peel and mash potatoes. Reserve. Break eggs into a bowl. Mix well. Add Salt, Pepper,

and liquid is absorbed. Mash well. Cool. Put mixture in bowl with yogurt. Add mint and mix well. Season to taste with salt and pepper. put in a serving bowl and garnish with dollops of yogurt.

BORANIEH LABO

(Yogurt with Beets)

2	Med. Beet, cored & cooled	1 C	Yogurt
1/4 t	Pepper	1/4 t	Curry Powder

Chop beets. Put in bowl. Add yogurt, pepper, and curry powder. Mix well.

BORANIEH KARAFS

(Yogurt with Celery)

2 C	Chopped celery	1 1/2 C	Yogurt
2	Scallions, chopped		Salt & Pepper

Combine first three ingredients. Add salt and pepper to taste.

MASTOKHIAR

(Yogurt, Cucumber, Raisins, Walnuts)

2	Regular sized cucumbers	1/2 C	Washed raisins
1/2 C	Scallions, chopped	1/4 t	Garlic powder
2 C	Yogurt	1/4 t	Dried mint
1 T	Chopped walnuts		Salt, pepper
2 T	Fresh dill weed or	2 T	Fresh mint, chopped
1/2 t	Dried dill		

Mix yogurt well, combine raisins, chopped walnuts, mint, dill, scallions. Peel and chop cucumbers, add to yogurt in bowl, add garlic powder, dry

Soak all beans at night. Heat 3 T oil in a large pot, add onion, fry 2 minutes, add garlic, meat, fry 3 minutes, add tumeric, cinnamon, dried mint, add 5 cups water and all beans, all herbs, not rice and lentils. Cover. Cook for 2 hours on medium heat, add salt, pepper, rice, lentils, cook until done, string occasionally, check to see if grins cooking, if needed, add 1/2 C hot water. Remove from heat. Serve in serving bowl. Optional: fry onion with dried mint for the tap.

BORANIEH ESPFINAGE

(Yogurt with Spinach)

2 C	Fresh Spinach, chopped	1/4 t	Cinnamon
1 1/2 C	Yogurt	1/2 tsp.	Salt
1	Medium onion, finely chopped	1/2 tsp.	Pepper
		1.2 tsp.	Dried Mint
2 T	Oil	3	Garlic Cloves, crushed

Heat oil in a large saucepan. Fry onion and add garlic, cinnamon, spinach, and fry for 8 minutes. Remove from heat and let cool.

Put spinach mixture in bowl and add yogurt. Add mint. Season to taste with salt and pepper. Put in serving bowl and garnish with dollops of yogurt.

BORANIEH KADOO

(Yogurt with Zucchini)

6 M	Zucchini, peeled and chopped	1 C	Yogurt
	fine salt & Pepper	1	Large Onion, chopped fine
2 T	Oil	3	Garlic cloves,
1/2 T	Dried Mint crushed		

Heat oil in saucepan. Add onion. Fry until golden. Add crushed garlic, fry 1 minute. Add zucchini and mix. Cover and cook over low heat until soft

garlic, dried mint, tumeric. Saute. Remove 1/2 of the amount. Save. Add water, rice, and chick peas. Add chopped herbs. Simmer, stirring occasionally until peas are tender. Remove from heat.

Beat yogurt in serving bowl, add soup, Mix. Garnish with reserved onion, mint, garlic mixture.

ASHE MASHE

(Mungs Beans with rich)

1/2 C	Rice	1/3 t	Turmeric
1/2 C	Mung Beans	1/4 t	Cinnamon
1	Large Onion	1/2 t	Dried mint
3	Garlic Cloves	6 C	Water
3 T	Oil		rinse beans at night
2	Med. Turnips, diced		Salt and Pepper

Heat oil in pot, add chopped onion, fried a few minutes, add garlic and tumeric, dried mint, add mung beans, pour water, cover, and cook on medium, after 2 minutes add rice and turnip. Add salt and pepper, cooked for 2 hours, stirring occasionally. You can eat with yogurt. Remove from heat and serve.

ASHE SHOLEH GLAMKAR

(Meat, all kinds herbs, all kinds beans, Onion, Garlic)

1 Lb.	Meat, cut 1/2" pieces	1/4 t	Cinnamon
1/3 C	Red Kidney Beans	1/3 t	Turmeric
1/3 C	Nave Beans	1/2 t	Dried Mint
1/3 C	Garbonzo Beans	4	Garlic Cloves chopped
1/4 C	Lentils	1/3 t	Pepper
2	Large, chopped Onions	1/3 t	Salt
2 C	Spinach, chopped	1 C	Rice
2 C	Parsley, chopped	5 T	Oil
2 C	Cilantro, chopped	1/2 C	Dill or 1 T dried
2 C	Scallions, chopped		

ABGUSHT WITH GREEN HERBS

(Meat, Onion, Navy Beans, Potatoes)

1 Lb.	Stew Beef	2 t	Oil
2 t	Oil	2	Garlic Cloves
1	Large Onion, chopped	2 C	Scallions, chopped
2	Garlic cloves	3 C	Parsley, chopped
1 3 t	Tumeric	1 C	Fresh Mint, chopped
1 3 t	Cinnamon	1 T	Rice (uncooked)
1 4 t	Salt	5 C	Water
1/2 t	Ground Pepper	1 C	Navy Beans (soaked overnight)
2	Large potatoes, peeled, halved		

Add chopped onion to 2 T heated oil in large pot, saute. Add 2 cloves, chopped garlic, turmeric, cinnamon, and meat. Saute 1 minute. Add water and soaked, drained, beans. Cover. Simmer 2 hours.

In a small frying pan put 2 T oil. Heat. Add 2 cloves chopped garlic. Saute. Add scallions, parsley, mint. Saute 2 minutes. Add these ingredients to large pot. Add rice, potatoes, salt, and pepper. Simmer until done.

Drain juice into individual serving bowls. Mash ingredients in pot. Put in serving dish. Serve with Lavash bread and torshie.

ASHEMAST

(Soup with Yogurt and Herbs)

1/2 C	Rice, washed, raw Large	5 C	Water
	Onion, chopped	1/4 C	Chick Peas or 1 Lentils
1 t	Dried Mint	3	Garlic Cloves
3 t	Oil	3 C	Scallions, chopped
1 C	Yogurt	2 C	Parsley, chopped
1/4 t	Ground Pepper	2 C	Spinach, chopped
1/4 t	Salt	1 C	Cilantro, chopped

Add chopped onion to 2 T heated oil in large pot. Saute until gold, Add

ABGUSHT

(Meat, Potatoes, Garbanzo Beans, Navy Beans, Onion)

1 Lbs.	Lamb Stew Meat or,	1/3 t	Turmeric
	Beef Stew Meat	1/3 t	Cinnamon
1/2 C	Navy Beans (Soak Overnight)	1/2 C	Lemon Juice
1/2 C	Garbanzo Beans	1/4 t	Ground Pepper
	(Soak Overnight)	3	Dried Lemon Amany
1	Large Onion	7 C	Water
2 T	Oil	2	Large Tomatoes
2	Potatoes (Medium Size)		
2 t	Tomato Paste	3	Garlic Cloves

Heat oil in large pot; add onion. Saute until clear. Add garlic, turmeric; saute. Add meat; saute one minute. Add cinnamon and tomato paste. Cook one additional minute. Add hot water and dried lemon amany. Add soaked and drained beans. Cover and simmer two hours over low heat, stirring occasionally. Add potatoes, tomatoes, salt, pepper. Continue cooking until ingredients are done.

Separate the juice, remove dried lemon amany. Mash all ingredients in pot until smooth. Place in serving dish and garnish around plate. pour juice into individual bowls. Serve with Lavash bread and torshie.



SEDA, 17, 38 Alley, kooye Nasr (Geisha)

Tel: (21) 639281 Fax: (21) 8026443

P.O.Box: 14475, 111 Tehran 14489 Iran

- **Guide for Cooking and Baking**
- **Afsar Rahnama**
- **Editor: M.S. Akhlaghi**
- **Designer: Sh. Matinmehr**
- **Seda Publication & Advertising 8026443 / 39281**
- **Date of print: 1996**
- **Circulation: 3000**

Guide for Cooking and Baking

Afsar Rahnama

Guide for Cooking & Baking

Afsar Rahnama



Seda Publication

\$ 9.99

۹۰۰ تومان